

RIZA SCIENZE

NOVEMBRE 2016

numero 342

Periodico mensile

ISSN 2499-0426 (ONLINE)

MENSILE DI SCIENZA DELL'UOMO

BASTANO 10 MINUTI AL GIORNO PER ELIMINARE LA TENSIONE

LE TECNICHE PRATICHE DI RILASSAMENTO

**Gli esercizi facili da imparare
per vincere ansia, stress e insonnia**

**COSÌ RITROVI SEMPRE
IL TUO EQUILIBRIO EMOTIVO**

**Quando torni a casa la sera
allontana da te la rabbia
e il nervosismo accumulati
durante la giornata**



A cura di G. Maffei



**Resource
Remedy**

Relax no Stress



Evoca le Tue Risorse per un Relax da Favola!

*La formula specifica di fiori di Bach
per evocare le proprie innate risorse quando si desidera*

**Rilassamento, Calma e
Gestione dello Stress**

Scopri anche:



**Resource
EnerJoy**

Energia e Vitalità



**Resource
Harmony**

Armonia Femminile



**Resource
GoodNight**

Sonno Sereno



Evoca le Tue Risorse per un Sonno da Favola!

*La formula specifica di fiori di Bach
per evocare le proprie innate risorse quando si desidera un*

**Sonno Tranquillo,
Sereno e Ristoratore**



**Resource
Confidence**

Autostima e Fiducia

il nostro laboratorio è a
Impatto Zero®
www.guna.it
certificati da organismi di
certificazione di prodotti etici.



PREPARATI CON ACQUA
SUPERCORRENTE
METODOLOGIA
WHITE
HOLOGRAPHIC
BIORESONANCE

GUNA
terapie d'avanguardia

GUNA S.p.A. - Milano
www.guna.it



GUNA segnala il Centralino della Salute AMOT

Numero Verde
800.385014

per conoscere medici e farmacie
di riferimento competenti nelle Medicine Complementari

**RIZA
SCIENZE**

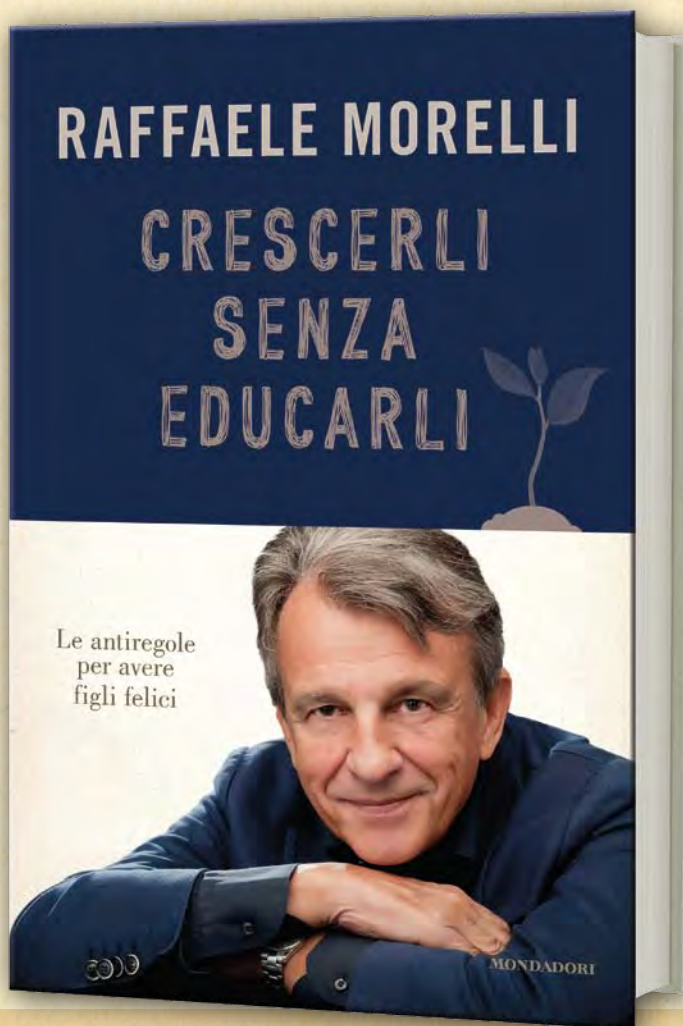
BASTANO 10 MINUTI AL GIORNO PER ELIMINARE LA TENSIONE

LE TECNICHE PRATICHE DI RILASSAMENTO

**Gli esercizi facili da imparare
per vincere ansia, stress e insonnia**



Il nuovo libro di Raffaele Morelli



“

Educare è prima di tutto stare con i propri figli senza nessun retropensiero.

Vale a dire senza un fine, senza il progetto di migliorarli. “Migliorarli” significa sempre omologarli al pensiero convenzionale e mettere a rischio la loro unicità.

Questo libro non propone modelli educativi da perseguire, che diventano vecchi subito dopo essere stati annunciati. Capovolge l’idea di educazione: non più centrata

su obiettivi da raggiungere, su compiti e punizioni, ma sul talento, su cosa caratterizza i nostri piccoli.

La stella polare dell’educazione è chiedersi che cosa li rende unici...

”

- *I bambini ci stanno educando e non lo sappiamo*
- *Dobbiamo insegnare la passione, non il sacrificio*
- *Ci sono cose che solo la mamma può fare*
- *È bene che i bambini dicano le bugie*
- *Il genitore peggiore è quello che vuole essere perfetto*

**In libreria
dall'8
novembre**

RIZA

A Natale augura Buon 2017 con RIZA



***Regala un abbonamento:
è un dono che dura tutto l'anno!***

**E in più... risparmi tempo e fatica. Fai tutto da casa:
basta una telefonata o una e-mail e pensiamo a tutto noi**

Regala e regalati benes

Scegli un abbonamento



12 numeri
Dimagrire
33€
invece di 42,00



12 numeri
Salute Naturale
33€
invece di 42,00



12 numeri
Riza psicosomatica
38€
invece di 50,40



12 numeri
Curarsi Mangiando
34€
invece di 50,40



12 numeri
MenteCorpo
43€
invece di 66,00



12 numeri
Salute Naturale Extra
37€
invece di 58,80



12 numeri
Perdi Peso
34€
invece di 50,40



12 numeri
Riza Scienze
35€
invece di 70,80



12 numeri
Alimentazione Naturale
34€
invece di 50,40

Se attivi un altro abbonamento a una rivista mensile del gruppo Riza il secondo ti costa solo 29 euro in più

sere e salute Riza!



E in omaggio per te 3 libri



Un inverno senza influenza*

Le sostanze naturali sono efficaci per rinforzare il sistema immunitario, per combattere il mal di gola, la rinite e tutti i sintomi dell'influenza. Senza avere le controindicazioni tipiche dei farmaci.



Dimagrisci con il limone*

Il limone favorisce la perdita di peso: depura il corpo, migliora la digestione e brucia i grassi; nel libro un programma dimagrante basato su questo agrume.



La creatività ti salva il cervello*

Tutti abbiamo delle capacità nascoste, che spesso non sappiamo far emergere. I consigli e gli esercizi pratici per stimolare le potenzialità del cervello.

*Fino a esaurimento scorte

*Scegli il tuo regalo
Riza penserà a tutto!
Veloci e puntuali faremo pervenire
il tuo dono e la tua lettera di auguri.
Così risparmi tempo e fatica!*

Abbonarsi è facile!
Chiama subito il n. 02/5845961

Oppure invia un sms al 331/9656722, una e-mail a: ufficioabbonamenti@riza.it o collegati al sito www.riza.it (area shopping)

Per il pagamento: • Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano • Paypal direttamente dal sito www.riza.it

• Carta di credito direttamente dal sito www.riza.it • Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

LA SALUTE E LA LINEA CON I PICCOLI CHICCHI



I semi di chia sono tra i cibi più utili per le persone che vogliono mantenersi in forma e perdere peso: forniscono energia con poche calorie, riducono l'appetito e contrastano l'assorbimento dei grassi. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 ottobre 2016

IL SEGRETO PIÙ EFFICACE PER PERDERE PESO



Gli enzimi sono le sostanze che ci permettono di assimilare i nutrienti e anche di dimagrire: accelerano il metabolismo e attaccano le cellule adipose. Nel libro tutti i metodi per fare il pieno di enzimi snellenti. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 ottobre 2016

RIEQUILIBRARE LA PRESSIONE IN MODO NATURALE



Tutti i consigli alimentari per ridurre i valori pressori e le cure verdi per mantenere giovani le arterie. E, in più, oltre 100 ricette utili per favorire il benessere cardiovascolare. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 ottobre 2016

SFRUTTA LE VIRTÙ DELLE ERBE MEDICINALI



Un manuale per conoscere tutte le proprietà delle piante medicinali e per sfruttarle nella vita di tutti i giorni, con le indicazioni sui rimedi verdi da usare per prevenire e trattare i disturbi e più comuni. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 ottobre 2016

GLI OCCHI RIFLETTONO GLI ATTEGGIAMENTI MENTALI



L'occhio non è uno specchio, ma modifica la realtà che vediamo, in base alle nostre aspettative e alle emozioni. I nostri difetti visivi rivelano come siamo e si possono alleviare cambiando atteggiamento mentale. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 ottobre 2016

I LAMENTI CI TOLGONO ENERGIE E RISORSE



Pensiamo che saremo felici quando avremo raggiunto le grandi mete che ci proponiamo. Invece la felicità è solo ora, se sappiamo cogliere le tante occasioni per vivere una gioia davvero nostra. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 ottobre 2016

CENTO MODI PER GUSTARE LA SPEZIA "SALVAVITA"



Ora tutti conoscono le proprietà benefiche della curcuma, che previene e cura tanti disturbi. Il modo migliore per sfruttarne e gustarne le virtù è portarla in tavola con le tante ricette suggerite in questo libro. In edicola da solo e con Alimentazione Naturale dal 3 novembre 2016

PER COMBATTERE IL MALE DEL SECOLO



L'ultima scoperta: il Prunus spinosa, albero noto agli antichi per le sue virtù curative, blocca le cellule tumorali. In questo libro tutti i rimedi "verdi" per prevenire e contrastare il cancro. In edicola da solo dal 5 novembre

DALLA TRADIZIONE I CONSIGLI PIÙ UTILI



Le indicazioni della saggezza popolare per curare la salute, la bellezza e la pulizia in casa come bicarbonato, limone, sale... In edicola da solo dal 5 novembre

RIZA

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961
o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

10 EDITORIALE**12 INTRODUZIONE**

Siamo spesso troppo tesi e stressati

21 RILASSARSI FA BENE

È il migliore antistress naturale

33 LE TECNICHE PRATICHE:

scegli quella più adatta a te

61 LO SPAZIO DEL BENESSERE

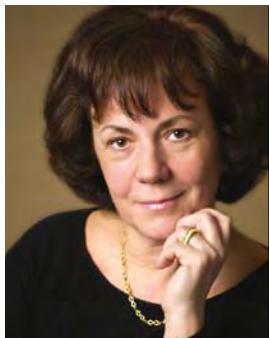
per essere a tuo agio a casa e al lavoro

83 MANTENERE TUTTI I BENEFICI

con le strategie giuste



A cura di Giuseppe Maffeis

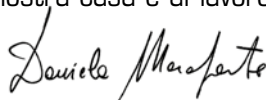


di Daniela Marafante

Impariamo a difenderci dallo stress con le tecniche che calmano le tensioni

È piuttosto frequente che la nostra vita quotidiana non sia allegra, serena, rilassata e senza preoccupazioni, condizione che, a livello psicofisico, si traduce in stress, tensione e in un costante stato di allerta: al lavoro, nello studio, negli affetti o in famiglia. Quante persone arrivano da me in terapia o mi scrivono che stanno vivendo in una sorta di tunnel stressante che genera ansia, panico, dolori muscolari e che rende faticoso vivere con tranquillità. E al nostro corpo cosa succede? Il sistema endocrino risponde secernendo ormoni, il battito cardiaco aumenta, il livello di glucosio nel sangue si innalza e, ancora, la digestione diventa difficoltosa e scende in campo anche il sistema immunitario. Proviamo a tradurre tutto questo in sintomi: respiro affannoso, tachicardia, mal di stomaco, contrazioni intestinali, cefalea, ansia e angoscia. Per affrontare e risolvere questi disturbi abbiamo deciso di offrire ai nostri lettori un Riza Scienze, curato da un esperto, collaboratore dell'Istituto Riza che da decine di anni fonda il suo programma terapeutico sulla psicosomatica, con una serie di tecniche facili e applicabili ogni giorno per sconfiggere ciò che lo stress provoca al corpo e alla mente. E così non vi sentirete più in perenne stato di allarme, sul punto di esplodere o impotenti di fronte alle cose che non vi fanno stare bene, ma scoprirete come rilassarvi, come ritornare padroni di voi e riconquistare la gioia di vivere. Come è possibile tutto questo? Sperimentando tutte le pratiche, illustrate nelle prossime pagine, adatte a distendere ogni parte del corpo,

iniziando ad assumere una postura equilibrata e a compiere una respirazione lenta e profonda per sciogliere i muscoli contratti. Proseguendo scoprirete anche la metodologia che vi aiuterà a ottenere il rilassamento più profondo: quello della mente, dell'anima e del cuore. Potrete praticare il training autogeno, una delle tecniche più note e diffuse, la distensione immaginativa con cui acquisire una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie emozioni grazie a un mondo di immagini che regalano calma e tranquillità, o le posizioni base dello yoga che risvegliano naturalmente le risorse interiori che ognuno di noi già possiede, e ancora potrete verificare il grande potere rilassante che caratterizza profumi, suoni, colori e trattamenti che possono trovare spazio in ogni istante, a ogni passo e in ogni angolo della nostra casa e al lavoro. Buon viaggio... nel benessere!



Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 - centro@riza.it

Centro Riza di Medicina Naturale

Via L. Anelli, 4 20122 Milano

Sito web: <http://centro.riza.it>

INTRODUZIONE

SIAMO SPESSO TROPPO TESI E STRESSATI

Le pressioni e gli impegni della vita quotidiana sono causa di ansia, stress e nervosismo che esauriscono l'energia di corpo e mente. Scopriamo i consigli utili per allentare la tensione e ritrovare l'equilibrio emotivo



IMPARIAMO A RICONOSCERE COSA CI METTE IN ALLERTA

Anche se non ce ne rendiamo conto, il nostro corpo e la nostra mente sono quasi costantemente in tensione. I muscoli sono sempre contratti e ci sentiamo tesi e in allarme: è l'effetto del meccanismo fisico dello stress, utile per affrontare i casi di emergenza, ma dannoso alla salute e al benessere quando è intenso e prolungato.

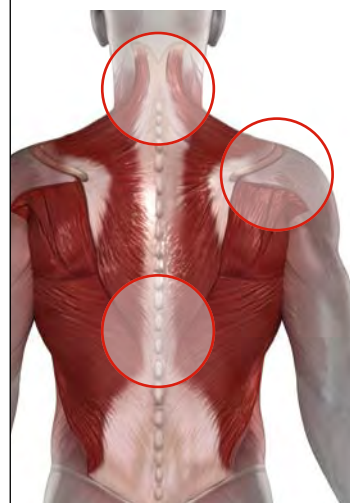
Occorre sapere però che abbiamo a disposizione un mezzo

molto potente per poter ritrovare una buona condizione di salute, calma e serenità: il rilassamento, una tecnica naturale in grado di attivare le nostre risorse più profonde per ritrovare equilibrio, per sentirci rapidamente meglio ed evitare che la nostra condizione peggiori.

Grazie al rilassamento possiamo agire consapevolmente per distendere i muscoli, favorire una corretta respirazione e calmare, di conseguenza, anche l'eccesso di pensieri e di preoccupazioni. È interessante sottolineare che è possibile anche il processo opposto: imparando a tenere sotto controllo il flusso mentale, infatti, otteniamo benefici immediati anche per le nostre condizioni fisiche perché il respiro si distende, il battito cardiaco rallenta e si scioglie la contrazione muscolare.

La condizione più frequente? Un costante stato di pressione

Una condizione frequente in cui ci troviamo, spesso senza accorgercene, anche quando siamo in tranquillità o stiamo svolgendo un'attività piacevole è avere molte parti del corpo inutilmente in tensione. La prova? Fermatevi e fate questo semplice test! Concentrate mentalmente l'attenzione sui muscoli delle spalle, del collo, della schiena e poi passate alla braccia, alle mani, al viso, all'addome, alle gambe, ai piedi... Come sono questi muscoli? Molti sono tesi e contratti come per compiere uno sforzo che, in realtà, non stanno facendo. Ebbene sono tesi per abitudine, per un at-



L'agitazione continua è dannosa per i muscoli che, inevitabilmente, si contraggono

teggimento inconscio diventato ormai costante e duraturo. Questo stato permanente pervade il nostro corpo anche nei momenti di maggiore calma per diventare ancora più intenso e forte nelle situazioni quotidiane che ci mettono sotto pressione, ci fanno innervosire o ci creano preoccupazione o ansia. La tensione che spinge a contrarre i muscoli è il riflesso della tensione che ci colpisce a livello psicologico ed emotivo, e viceversa. Sono due fenomeni strettamente collegati, che si influenzano reciprocamente.

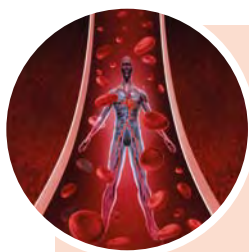
È sempre colpa dello stress

La tensione fisica e mentale che si manifesta ormai così spesso a livello psicofisico è dovuta quasi sempre allo stress. È un termine abusato o citato in modo impreciso, ma per riuscire a intervenire per ridurlo e sconfiggerlo è importante conoscere i meccanismi attraverso i quali lo stesso agisce per comprendere le reazioni che provoca in noi e quali conseguenze possono produrre a lungo termine.

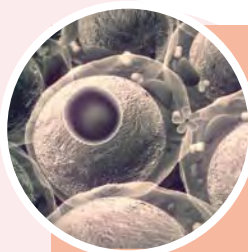
Ma cosa si intende esattamente per stress? - Secondo Hans Selye, che per primo lo studiò approfonditamente e lo definì, si tratta di una “sindrome generale di adattamento” del nostro organismo di fronte a una situazione-stimolo.

Gli agenti stressanti che provocano la reazione del nostro organismo (gli “stressor”) possono essere diversi: cambiamenti fisici o ambientali (sbalzi di temperatura, rumori improvvisi, variazioni di luminosità); turbamenti emotivi (una brutta notizia, un litigio, un lutto, ma anche una novità positiva, forte e inattesa); disturbi fisici (infezioni, debolezza, convalescenza). L'allarme scatta per una situazione di presunto pericolo, che può essere anche non reale, ma solo immaginato; e il corpo si prepara ugualmente a reagire. Lo stress è la risposta generica e difensiva di fronte a un

evento che ci provoca allarme o che risulta inatteso. Il corpo mette in atto tutti gli strumenti per essere pronto alla reazione di "attacco o fuga" ("fight or flight") e si attiva subito il sistema nervoso autonomo, il nostro "pilota automatico", che gestisce le funzioni vitali e le situazioni di emergenza come indicato nello schema.



- **Il sistema endocrino** emette adrenalina, un ormone che accelera il battito cardiaco, restringe i vasi sanguigni, dilata i bronchi e aumenta le prestazioni fisiche.

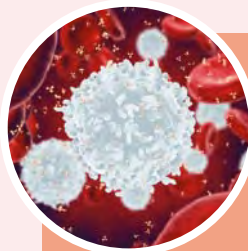


- Anche il **cortisolo**, un ormone che stimola l'accumulo di glucosio nel sangue, entra in circolo per garantire un'ulteriore scorta energetica.

- Il corpo produce **noradrenalina** che fa aumentare la pressione arteriosa, provoca una forte stimolazione sul cuore, trasforma i depositi di energia (il glicogeno ottenuto dagli zuccheri e il grasso immagazzinato) in combustibile che sia prontamente "disponibile" perché i muscoli possano agire.



- **Le attività fisiologiche** meno urgenti, come la digestione, vengono rallentate o bloccate per concentrare tutte le energie del corpo sulle funzioni considerate più urgenti e necessarie.



- **Il sistema immunitario** si prepara a far fronte a eventuali "attacchi" schierando gli anticorpi. Contemporaneamente si innesca come altro meccanismo difensivo la diminuzione della soglia del dolore.

STRESS “BUONO” E “CATTIVO”

Lo stress rappresenta un meccanismo fondamentale per la sopravvivenza dell'uomo perché consente di reagire rapidamente e con tutte le proprie forze alle situazioni di intenso pericolo. Grazie allo stress, ad esempio, riusciamo a evitare un ostacolo improvviso guidando l'automobile, a superare un esame impegnativo, a trovare in noi una forza insperata per far fronte a situazioni difficili. Per questo **non è un fenomeno sempre negativo, ma può essere una fonte di energia e concentrazione che ci dà la possibilità di raggiungere i nostri obiettivi**. Quando lo stress ha effetti positivi di stimolo sul nostro organismo e ci permette di sfruttare al massimo le nostre capacità viene chiamato **eustress** (che significa “stress buono”). È, invece, **distress**, o stress cronico, quando i meccanismi di reazione che provoca sono troppo intensi e prolungati, tanto da produrre effetti negativi sul corpo e sulla psiche. In quest'ultimo caso le variazioni ormonali diventano permanenti: l'adrenalina, la noradrenalina e il cortisolo continuano ad agire mantenendo il battito cardiaco accelerato, la pressione alta, la glicemia elevata. Così l'organismo è esposto a disturbi fisici che possono diventare vere e proprie malattie, ma anche ansia, agitazione, nervosismo, irritabilità, problemi di concentrazione e di attenzione



Così rischiamo di esaurirci

La situazione di stress cronico, a lungo andare, consuma le nostre energie e le nostre capacità di reazione, provocando la “fase di esaurimento”. Se la situazione non torna rapidamente in equilibrio, il sistema cardiovascolare continua a essere sottoposto a una forte pressione che aumenta notevolmente il rischio di patologie gravi. L'eccesso di glicemia nel sangue accresce il rischio di insulino-resistenza e di malattie legate a eccesso di zuccheri. Rimangono elevati anche i livelli di colesterolo e trigliceridi che possono favorire l'aterosclerosi e l'ostru-

zione dei vasi sanguigni. Le reazioni fisiche indotte dal sistema nervoso autonomo simpatico e dagli ormoni sull'organismo si ripercuotono inevitabilmente anche sulle condizioni psicologiche ed emotive.

Lo stato fisico di allerta permanente provoca mentalmente una costante ipereccitazione, incertezza, preoccupazione, timori generalizzati, senso di inadeguatezza e nei casi estremi anche attacco di panico, ansia e depressione.

I campanelli d'allarme

Quasi tutti, chi più chi meno, si ritengono stressati e pensano di avere urgente bisogno di smaltire le tensioni per potersi riprendere dalle pressioni continue che stanno consumando le energie. Ma c'è chi più di altri ha effettivamente

bisogno di ricorrere sistematicamente alle tecniche di rilassamento perché ormai è quasi giunto al punto di "rottura", a quella fase di "esaurimento" in cui le risorse fisiche e mentali stanno finendo.

Per valutare lo stato in cui ci troviamo e capire quando è tempo di intervenire per riportare l'organismo dalla fase di tensione permanente a quella della normalità e dell'equilibrio esistono sintomi molto chiari che indicano la necessità di rallentare e cambiare passo e ritmo.



I DISTURBI CORRELATI

Ecco in sintesi i problemi fisici a cui ci espone uno stato di stress molto forte o prolungato nel tempo:

- rischio di **ictus** e **infarto** dovuto alla forte pressione e all'aterosclerosi legata ai grassi nel sangue;
- aumento delle **infiammazioni** di tutti gli organi e delle conseguenti patologie;
- possibili **danni ai neuroni** e alle capacità cognitive;
- **indebolimento e riduzione** del numero degli **anticorpi** che non proteggono più a sufficienza da virus e batteri;
- **colite ulcerosa** o **colon irritabile**;
- aumento del rischio di **ulcere peptiche**;
- eventuali **disturbi della sfera sessuale**, come calo del desiderio e impotenza;
- maggiore produzione di **radicali liberi** che velocizzano i processi di invecchiamento.

E così, se notate in voi e nelle persone care più di uno dei sintomi indicati nei box sottostanti, allora è giunto il momento di imparare gli esercizi per rilassarsi e fare fronte a tutte le tensioni che si possono presentare nella vita quotidiana: in casa, al lavoro, nei rapporti con gli altri. Ecco i segnali a cui prestare attenzione...



SEGNALI FISICI: LA TENSIONE SI MANIFESTA COSÌ

- Contrazione muscolare ricorrente soprattutto a collo, spalle, addominali e regione lombare.
- Palpitazioni, oppressione al petto e senso di soffocamento, con respiro rapido e affannato.
- Mal di testa ripetuti, soprattutto durante il fine settimana o al termine della giornata.
- Estrema debolezza fisica e sensazione di stanchezza (sindrome da affaticamento cronico).
- Difficoltà digestive e intestinali (bruciori di stomaco, reflusso gastrico, diarrea).
- Pruriti e dermatiti ricorrenti.
- Secchezza della bocca.
- Sudorazione senza motivi fisici apparenti.
- Tremito alle mani e capogiri.



SINTOMI PSICOEMOTIVI: IL PESO DEI TROPPI PENSIERI

- Continuo stato di agitazione, allarme e stati d'ansia anche senza motivo reale.
- Difficoltà di concentrazione, incapacità di mantenere l'attenzione su ciò che si sta facendo, difficoltà nel memorizzare e richiamare le informazioni.
- La sensazione di essere sul punto di esplodere.
- Sentirsi impotenti a cambiare le cose.
- Essere facilmente agitati o sconvolti.
- Sensazione di essere perennemente in ritardo.
- Un calo dell'interesse sessuale.
- Irritabilità, nervosismo, scatti di rabbia e talvolta anche atteggiamenti aggressivi.
- Momenti di tristezza immotivata e disinteresse.

**SEGNALI COMPORTAMENTALI: CATTIVO UMORE E AGGRESSIVITÀ**

- Disturbi del sonno.
- Tendenza al consumo eccessivo di cibo o perdita dell'appetito.
- Abuso di alcol o psicofarmaci.
- Comparsa di tic e gesti compulsivi.
- Insofferenza e tendenza a criticare persone o situazioni che interferiscono con la normale routine.
- Perdita del senso dell'umorismo.
- Guidare in modo aggressivo.

Non dimentichiamo mai che la vera trappola è la fretta

La persona che inciampa nello stress ha alcune caratteristiche ricorrenti: mangia in fretta, cammina a passi veloci, va di fretta anche in auto, si spazientisce quando avverte la sensazione di perdere del tempo. Affretta le conversazioni per arrivare subito al punto, si sente in colpa se si rilassa e ha del tempo libero, cerca di fare più cose contemporaneamente, pensa al lavoro anche nel fine settimana e in vacanza, valuta i propri risultati in base al tempo impiegato per ottenerli, non riesce a divertirsi davvero perché non è in grado di lasciarsi andare in un'attività che non sia finalizzata al produrre qualcosa. Il rilassamento permetterebbe di interrompere il circolo vizioso che genera ansia e che danneggia le capacità di concentrarsi e impedisce anche di ottenere le migliori prestazioni.

La soluzione? Rilassiamoci

Bisogna cercare di vincere la resistenza iniziale a dedicarsi al rilassamento per rendersi conto dei vantaggi che se ne possono ricavare. La persona rilassata non è inattiva, ma si stanca meno, è efficiente e padrona di sé, gode di un'ottima memoria e sfrutta idee che nascono spontaneamente.



Distendere i muscoli
e respirare correttamente
sono le due azioni fondamentali
che calmano il flusso
di pensieri e le preoccupazioni



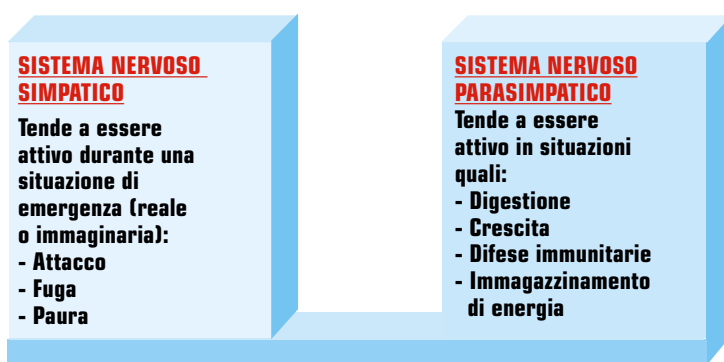
RILASSARSI FA BENE È IL MIGLIORE ANTISTRESS NATURALE

**Ritrovare la calma ci permette di entrare in contatto
con le nostre risorse interiori,** contrasta l'insorgenza
dei più diffusi disturbi psicofisici e ci aiuta a recuperare la giusta
energia per affrontare la giornata con maggiore tranquillità.

Scopriamo come

Il rilassamento è efficace perché “lavora” su corpo e mente

Il nostro sistema nervoso autonomo è suddiviso in: simpatico e parasimpatico. Il primo, definito simpatico, ha il compito di attivare tutti i meccanismi di reazione di fronte a uno stimolo allarmante: accelera il respiro, aumenta il battito cardiaco e la pressione arteriosa, fa contrarre i muscoli, provoca la sudorazione. Il sistema parasimpatico, invece, riporta l'organismo alle condizioni di “riposo” dopo la fase di allarme: rallenta il ritmo respiratorio e quello cardiaco, fa diminuire la pressione arteriosa, la pelle diventa fredda e asciutta. **Questa pratica agisce sul sistema nervoso autonomo parasimpatico**, stimolandolo a svolgere le sue funzioni e quindi a scaricare le tensioni e a riportare l'organismo nelle condizioni di equilibrio, come specificato in modo approfondito nello schema a pagina 24.



ECCO IN COSA CONSISTE

Nel linguaggio comune, rilassamento è inteso come distensione e riposo a livello fisico e psicologico.

In realtà, **si tratta di uno stato ottenuto in modo cosciente e volontario, che mira a diminuire il livello di tensione dell'organismo**. A livello psicofisico, è un processo che permette ai nostri muscoli e ai nostri organi di rilassarsi a fondo, che fa calmare i sistemi mentali ipereccitati e placa il vortice di pensieri che caratterizza lo stato di tensione.

Il sonno, invece, non è un processo fisico consapevole ma avviene in modo inconscio e, con il riposo, riduce la stanchezza superficiale, ma non elimina in profondità le tensioni psicofisiche e gli effetti dello stress. Tanto è vero che spesso durante il sonno i muscoli rimangono in tensione e gli stati d'ansia non si sciolgono perché il turbinio di pensieri e di preoccupazioni rimane presente anche mentre dormiamo.



COME OPERA - Ricorrendo a un'immagine semplice, praticare la distensione corrisponde a rallentare o fermare un motore surriscaldato sempre in movimento consentendogli di riprendere a funzionare con maggiore efficienza ed energia. Recuperare questo stato è importante perché numerose ricerche scientifiche confermano che ogni persona utilizza solo una minima parte delle proprie risorse interiori psicofisiche.

Il sonno è un atto fisico inconscio che non elimina le tensioni profonde... a differenza del rilassamento, atto cosciente e volontario

È UN BENE IRRINUNCIABILE

Più il nostro corpo è calmo e rilassato, più riusciamo ad attivare le energie profonde del nostro essere.

CI REGALA TRANQUILLITÀ E SERENITÀ - La pratica del rilassamento **ripristina l'armonia interna e il processo di autodistensione volontaria, fa decontrarre i muscoli tesi e, contemporaneamente, scioglie anche le tensioni neuropsichiche.** In questo modo diminuisce il bisogno di ossigeno, il ritmo respiratorio si fa più calmo, il battito cardiaco rallenta, la pressione sanguigna si normalizza. **L'effetto è un piacevole stato di calma e "abbandono"** che permette di risvegliare le risorse fisiche e mentali più profonde e sfruttarle al meglio.

Benefici immediati e duraturi

Imparare a distendere muscoli e liberare la mente produce una sensazione di benessere immediato e procura anche una serie di effetti riparatori che procurano un giovamento prolungato, duraturo e profondo. **Gli effetti che si ottengono coinvolgono tutto il nostro essere e si manifestano anche esteriormente:** l'aspetto fisico appare meno teso e contratto e assumiamo atteggiamenti più aperti e socializzanti verso gli altri. Anche a livello di prevenzione delle malattie, è una tecnica che contiene il logoramento dell'organismo, diminuendo i fattori di rischio che possono provocare numerosi disturbi degenerativi. Infatti, le metodologie che portano al relax inibiscono la produzione di radicali liberi dovuti allo stress, all'origine dell'invecchiamento precoce.

È COINVOLTO L'INTERO ORGANISMO

La pratica del rilassamento "tocca" il livello fisico-sensoriale e il livello immaginativo-emotivo. Effettuata in uno stato parzialmente alterato di coscienza, favorisce la riduzione dell'attività neuro-vegetativa del sistema simpatico (quella che produce lo stress), la prevalenza dell'attività neurovegetativa parasimpatica (che riporta allo stato di equilibrio), la sensazione di calma e di assenza di ansia.

Stimolando le attività del sistema nervoso autonomo parasimpatico, eseguire gli esercizi suggeriti consente di:

- ridurre il ritmo respiratorio;
- rallentare il battito cardiaco;
- abbassare la pressione arteriosa;
- rallentare il metabolismo;
- aumentare le onde alfa nell'emisfero destro del cervello (rispetto a quello sinistro) e armonizzare le attività dei due emisferi;
- diminuire il cortisolo, l'ormone dello stress;
- accrescere la quantità di anticorpi nel sangue;
- sciogliere le tensioni dei muscoli;
- aumentare la temperatura cutanea periferica attraverso la vasodilatazione.

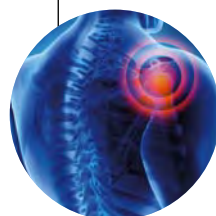
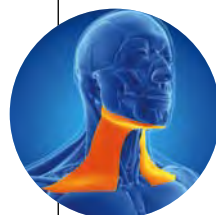
LE BASI: POSTURA E RESPIRAZIONE

Le tecniche e i metodi pratici per favorire il benessere fisico e psicoemotivo sono molte e agiscono per vie diverse. Iniziamo da due pilastri fondamentali: la postura e la respirazione da cui dipende, in gran parte, la tensione, così come la possibilità di scioglierla e ottenere i benefici in modo semplice e naturale. **Assumere una postura stabile e praticare una respirazione corretta sono già due interventi sufficienti a evitare numerosi disagi psicofisici.**

1. No alle posizioni di falso equilibrio

Abbiamo già notato che spesso il nostro corpo è teso anche se non ce ne accorgiamo. **Per effettuare un'altra prova fai così:** in piedi, a gambe leggermente divaricate, in una posizione rilassata e di equilibrio. Ora chiudi gli occhi e porta la tua attenzione su ogni parte del corpo, chiedendoti: questa zona è rilassata o contratta? È distesa o sotto pressione? **Eccole nel dettaglio.**

- Le mascelle e la bocca sono rilassate o tese?
- La fronte è contratta o distesa?
- La testa e il collo sono allineati con la spina dorsale e i loro muscoli sono sciolti?
- Le spalle sono rigide?
- Le mani sono sciolte e morbide o sono serrate e rigide?
- I muscoli addominali si muovono dolcemente con la respirazione o sono tesi?
- Le ginocchia sono bloccate?
- I polpacci sono in tensione?
- I piedi sono saldamente fissati a terra o sono contratti per rimediare a un equilibrio instabile?



Rispondendo a queste domande puoi renderti conto direttamente che la postura che assumi spesso è tutt'altro che equilibrata e rilassata.

Capire l'importanza della posa che diamo al nostro corpo è fondamentale perché è la base psicosomatica delle condizioni di benessere.

Stare “radicati” sui nostri piedi

CERCHIAMO L'ALLINEAMENTO

Correggere le posture sbagliate permette già di eliminare gran parte delle tensioni che sono in noi, dovute a inutili, dispendiose e faticose contrazioni muscolari, fonti di disagio e di malessere psicofisico. Per assumere una postura corretta, cioè la posizione più adeguata alla situazione in cui ci troviamo, occorre ottenere un armonico allineamento delle parti del corpo interessate. Si tratta di organizzare il sostegno della parte superiore del corpo in modo “conveniente” attorno all'asse immaginario che passa per il centro del nostro tronco, in modo che sia possibile contrastare efficacemente il senso della gravità o sfruttarlo a nostro vantaggio. Si tratta di un asse che non corrisponde a una parte anatomica ben precisa, ma piuttosto al flusso della gravità da questa direzione, che attrae verso terra in senso verticale. Ogni deviazione che imprimiamo al nostro corpo da questa direzione (quando ad esempio spostiamo la testa o un braccio in avanti, di lato o indietro rispetto all'asse immaginario) comporta la necessità di contrapporre uno sforzo muscolare per contrastare la gravità, compromettendo il rilassamento dei muscoli. **Possiamo tenere i muscoli rilassati se manteniamo un corretto allineamento, che ci consente di usare la gravità come fonte di sostegno.** Cosa significa? Vediamolo insieme, leggendo la scheda nella pagina successiva.



PRESTIAMO ATTENZIONE ANCHE SEDUTI O IN MOVIMENTO

L'allineamento descritto va curato non solo in posizione eretta, ma anche quando siamo seduti e in movimento. Se siamo preoccupati, ansiosi o irritati, tenderemo a sederci con la schiena piegata in avanti, le gambe accavallate, le braccia strette, posizione, tutt'altro che rilassante, che rende difficile un respiro profondo, affatica la schiena e le gambe, tiene contratti i muscoli della schiena e delle braccia.

Come correggere questa postura? Occorre non piegare la schiena e tenere aperto il torace per poter respirare a fondo, appoggiare bene i piedi e le gambe a terra, in modo che facciano da sostegno, insieme alla sedia. E ancora, bisogna tenere la testa allineata a questi punti d'appoggio e rilassare le braccia,

Anche da seduti possiamo avvertire una tensione fisica che, il più delle volte, è manifestazione di un turbamento emotivo





Le correzioni della posizione avvengono attraverso piccoli movimenti affinché il corpo sia allineato con la forza di gravità e poggia sempre saldamente sui suoi sostegni

appoggiandole in modo che non stiano contratte (come nella figura in questa pagina). Anche in questo caso, **per accorgersi delle tensioni “nascoste” provocate dalla posa che assumiamo** proviamo a fare una scansione del corpo e a percepire i punti in cui sentiamo i muscoli contratti. Ora troviamo un maggiore equilibrio sul sostegno, distendiamo quei muscoli e proviamo a percepire la differenza tra le due posizioni.

Ripetiamo spesso questo esercizio che si rivela particolarmente utile per trovare posizioni dall'effetto rilassante. **La postura è ancora più importante quando siamo in movimento:** infatti, va corretta continuamente adeguandosi alle esigenze di equilibrio che si vengono a creare mentre ci muoviamo.

E ora “mettiamoci comodi”

Trovare un sostegno adeguato e un “punto d'appoggio” è importante per un efficace rilassamento e per trovare il benessere... non solo in senso fisico. Quando diciamo a una persona “mettiti comodo”, “rilassati” e osserviamo la posizione che assume, possiamo notare che spesso tale posizione non ha queste caratteristiche, anche se l'interessato non se ne accorge. Siamo talmente abituati alle tensioni permanenti nel nostro corpo da non riuscire ad “abbandonarci” completamente. **Una regola fondamentale per stare bene nell'arco della giornata è controllare sempre che il nostro corpo sia in equilibrio, senza contrazioni inutili.** Perché sia così occorre che il fisico sia “sciolto” e che abbia un solido punto d'appoggio (il terreno, il pavimento, la sedia, il divano, la poltrona) che sfrutta scaricando il peso su di esso. Anche dal punto di vista psicologico si intuisce che ci sentiamo molto più sicuri e tranquilli quando ci facciamo sostenere da un punto fermo, che sia dentro o fuori di noi.

2. Respirare bene è un'operazione fondamentale

Noi respiriamo continuamente, ma quasi sempre in modo inconsapevole e involontario, grazie al sistema nervoso autonomo che ci induce a farlo. Quello che è certo è che non lo facciamo sempre nello stesso modo: cambiano la lunghezza e la velocità dell'inspirazione o dell'espirazione, e cambia anche il periodo che intercorre tra una fase e l'altra, cioè il momento in cui tratteniamo il fiato nei polmoni. La gioia, il dolore, la paura, la rabbia o l'eccitazione provocano modi diversi di respirare e anche i problemi fisici influenzano questo processo, così come lo stress. Una persona tesa ha un respiro rapido e superficiale, che non riempie mai completamente i polmoni e la fa sentire spesso in debito d'ossigeno. Questo provoca anche una ridotta ossigenazione del cervello, con ripercussioni sull'attività mentale e anche sullo stato d'animo, motivo per cui è importante respirare bene per rilassarci efficacemente.

Stiamo parlando di una funzione vitale che, pur essendo automatica, può essere anche regolata e modificata volontariamente, entro certi limiti. Attraverso questo processo possiamo godere di uno strumento formidabile per influire sulle nostre condizioni psicofisiche; non a caso alcune tecniche di rilassamento profondo sono basate proprio sul controllo del respiro. Però anche senza metodi codificati e senza "sedute" specifiche, che di solito si praticano stando sdraiati, possiamo ricorrere a questa operazione in ogni occasione della giornata e in ogni

In ogni momento della giornata noi respiriamo in modo sempre diverso in base a ciò che proviamo

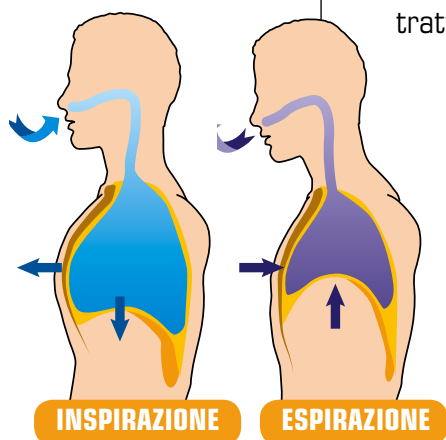


luogo per sciogliere le tensioni e per sentirci rapidamente più calmi, concentrati e consapevoli.

Gli “errori” nella respirazione

Da bambini praticavamo spontaneamente la respirazione addominale profonda, quella diaframmatica, che riempie completamente i polmoni, nella parte alta e in quella bassa. Poi crescendo, a causa delle paure, della rabbia e delle ansie che abbiamo accumulato, la nostra modalità è diventata più leggera, superficiale e “toracica”. Riempiamo solamente la parte alta dei polmoni producendo, inconsciamente, delle “apnee”, cioè delle mancanze di ossigeno. Inspiriamo poca aria nei polmoni e siamo costretti ad afferrare il ritmo respiratorio per rifornirci di nuovo di ossigeno. Ma nel frattempo non abbiamo avuto il tempo (e la consapevolezza) necessario a espirare completamente e quindi a svuotare i polmoni. Quando respiriamo di nuovo non possiamo farlo a fondo perché essi contengono ancora aria.

Così il meccanismo si ripete: inspiriamo superficialmente ed espiriamo poco. Risultato: **respiriamo male e non forniamo un’adeguata quantità di ossigeno al corpo**. Si tratta di un modo tipico delle fasi di stress perché il sistema nervoso autonomo simpatico, che attiva le reazioni della fase “attacco o fuga”, spinge anche ad aumentare il ritmo dell’aria che entra e dell’aria che esce.



Ecco quando è “buona”

È possibile alterare il meccanismo abituale scorretto e ripristinare una respirazione più profon-

da e “ossigenante” in ogni momento della giornata, soprattutto quando si avverte maggiormente la tensione e l'ansia. Come fare lo scopriamo nel box sottostante.

COSÌ CI RILASSIAMO DAVVERO

Inspira profondamente dal naso cercando di far arrivare l'aria nella zona addominale (dovresti sentire la pancia che si gonfia), trattieni l'aria un paio di secondi nei polmoni e poi espira buttando fuori l'aria, lentamente ma a lungo, fino a quando senti che i polmoni si sono completamente svuotati.

È una fase molto importante perché l'espirazione è compito del sistema nervoso autonomo parasimpatico, quello che si occupa delle fasi di distensione e che manda al cervello segnali rasserenanti, avvertendo che tutto è in ordine e può cessare la fase di allarme. Dando sempre enfasi alla fase di espirazione stimoliamo le funzioni corporee anti-stress e nello stesso tempo facilitiamo la fase successiva di inspirazione, che sarà più profonda e intensa, dal momento che i polmoni si sono svuotati.

Prosegui così per alcuni minuti: inspirando a fondo e con l'addome, espirando a lungo e buttando fuori tutta l'aria. Avvertirai un rapido beneficio, con un calo della tensione, una maggiore tranquillità e anche una maggiore capacità di concentrazione.

L'effetto - I sospiri e gli sbadigli che facciamo durante la giornata sono gli strumenti che il corpo utilizza per dare più ossigeno al cervello, dal momento che la respirazione è insufficiente. È interessante notare quindi che modificando intenzionalmente il nostro modo di respirare possiamo ottenere effetti significativi sulle nostre condizioni psicofisiche: se rallentiamo il respiro volutamente, cercando di mantenere il ritmo abituale della nostra condizione di tranquillità, otteniamo anche una distensione mentale e psichica. Allo stesso modo se intenzionalmente respiriamo in base alla cadenza caratteristica della fase tra la veglia e il sonno possiamo notare che risulta più facile addormentarci davvero. La mente si adegua al tempo respiratorio, e viceversa.





I sistemi di rilassamento
che proponiamo dimostrano
la profonda interconnessione
tra il piano fisico e quello psichico:
per questo agendo sull'uno
si ottiene un effetto benefico
che si ripercuote sull'altro

LE TECNICHE PRATICHE: SCEGLI QUELLA PIÙ ADATTA A TE

**Scopriamo tutte le metodologie che ci permettono
di combattere gli effetti di ansia, stress e insonnia
e di ottenere un maggiore benessere psicofisico:**

alcune si basano su stimolazioni corporee, altre su suggestioni
mentali, altre sfruttano l'effetto profondo dei sensi

Come agire su mente e corpo per ritrovare la calma

Le metodologie per ottenere un profondo rilassamento sono numerose. Le più antiche si rifanno a forme di meditazione che hanno una motivazione spirituale e filosofica; quelle più moderne, invece, fanno ricorso a diversi tipi di stimolazione per allentare la tensione. Alcune sono tecniche corporee, altre mentali, altre si basano sul movimento e poi ci sono quelle che hanno riadattato tecniche di meditazione orientali per “presentarsi” più attuali e più pratiche, concentrando l'attenzione sul benessere psicofisico. Molte di queste metodiche sono state elaborate sulla base degli studi effettuati negli ultimi decenni sul rapporto tra il corpo e la mente come, ad esempio, il training autogeno, il rilassamento muscolare, la distensione immaginativa e tutte le forme di meditazione.

LE TECNICHE PIÙ “CLASSICHE”

Il training autogeno

Uno dei metodi di rilassamento più noti e diffusi in tutto il mondo (utilizzata spesso anche dagli psicoterapeuti con finalità terapeutiche) è quello studiato dallo psichiatra tedesco J. H. Schultz: il training autogeno. Si tratta di una **tecnica che produce uno stato di profondo rilassamento muscolare e psicoemotivo, grazie a semplici esercizi di autosuggestione**. Si chiama “training” perché è un allenamento da praticare con costanza, per alcuni minuti al giorno, ripetendo una serie di esercizi e si definisce “autogeno” perché con questi esercizi si ottiene uno stato di relax autoprovocato (generato dal didentro).

Gli esercizi della forma di base che permettono di raggiungere e mantenere la distensione di tutto l'organismo sono:

- autoinduzione di calma;
- sensazione progressiva di peso;
- sensazione progressiva di calore.

Esiste anche un'altra serie di esercizi, complementari, che induce un rilassamento ancora più profondo:

- esercizio del cuore;
- esercizio della respirazione;
- esercizio della fronte fresca.

Esiste anche un ciclo di esercizi di training autogeno a livello superiore che, però, è meglio praticare sotto la guida di uno specialista.

Dopo aver svolto un allenamento costante, gli esercizi di base di training autogeno permettono di raggiungere il rilassamento in pochi minuti.



Gli esercizi proposti servono anche per migliorare la preparazione psicologica degli atleti e per altre applicazioni in campo medico

COME PRATICARLO DA SOLI

Per eseguire gli esercizi più semplici di training autogeno bisogna sdraiarsi sul letto, o su un divano, in un punto tranquillo della casa, indossare un abbigliamento comodo e slacciare la cintura dei pantaloni e il colletto della camicia, se si



indossano. È opportuno anche togliere gli occhiali, l'orologio, i gioielli e spegnere il cellulare e metterlo lontano.

Per concentrarsi meglio è utile fare gli esercizi con gli occhi chiusi.

LA SERIE DI "ALLENAMENTO" DI BASE

- **ESERCIZIO DELLA CALMA** - Sdraiato, fai dei respiri profondi e ripeti a te stesso la frase: **«lo sono calmo, perfettamente calmo; mi sento completamente a mio agio»**.

Ripeti questa stessa frase mentalmente per 5 o 6 volte, cercando di lasciarti andare.



L'effetto - È l'esercizio preparatorio perché induce alla calma e alla concentrazione, ingredienti necessari perché tutti gli esercizi successivi risultino più efficaci.

• **ESERCIZIO DELLA PESANTEZZA** - Sdraiato, fai dei respiri profondi e con la mente passa in rassegna gli arti iniziando dal braccio destro (poi braccio sinistro, gamba destra e infine gamba sinistra) e ripeti per ognuno di essi 5 o 6 volte la frase: **«lo sono calmo, sono perfettamente calmo; il mio braccio destro è pesante, molto pesante»**. Prova a concentrarti e a visualizzare mentalmente il braccio, sentendo che diventa sempre più pesante. Ripeti la stessa formula anche per gli altri arti... Grazie all'allenamento avvertirai la sensazione che il tuo corpo sprofondi e che la mente, invece, si stacchi leggera, verso l'alto.

L'effetto - Raggiungere il rilassamento dei muscoli contratti che dipendono spesso dalle tensioni emotive.



• **ESERCIZIO DEL CALORE** - Sdraiato, fai dei respiri profondi e iniziando sempre dal braccio destro ripeti questa frase: **«lo sono calmo, sono perfettamente calmo; il mio braccio destro è caldo e io sono molto rilassato»**. Poi passa al braccio sinistro, alla gamba destra e a quella sinistra, sempre ripetendo la formula suggerita. Avvertirai il calore invadere tutto il corpo e aumentare la sensazione di benessere.

L'effetto - Questo esercizio fa riscaldare i muscoli e stimola un rilassamento più profondo, migliora la circolazione periferica con la dilatazione dei capillari e distribuisce l'energia in tutto il corpo attraverso i vasi sanguigni.

• **ESERCIZIO DEL CUORE** - Concentrati sulla pulsazione del tuo cuore, cercando di visualizzarlo nel petto, di vederlo e sentirlo battere. E ripeti più volte la frase: **«lo sono calmo, perfettamente calmo; il mio cuore batte calmo e regolare»**.



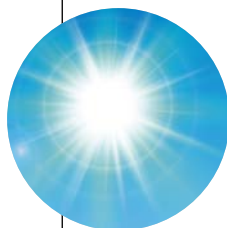
L'effetto - È utile per entrare in contatto con il proprio ritmo personale, con il battito del cuore, l'organo comunemente associato al fulcro della vita e delle emozioni.

• **ESERCIZIO DEL RESPIRO** - Visualizza i polmoni nel petto e concentrati sul respiro. Pronuncia a te stesso la frase: **«lo sono calmo, perfettamente calmo; il mio respiro è lento e regolare»** e ripetila più volte. Mentre la dici respira profondamente e visualizza in te l'azione dei polmoni che si gonfiano d'aria e poi la espellono. Concentrati su questa sensazione e sentirai che tutte le tensioni si sciolgono con il respiro.

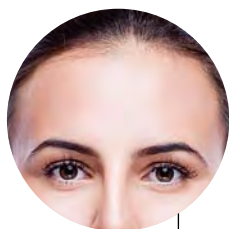


L'effetto - Favorisce il respiro profondo e quindi aiuta a ossigenare meglio il sangue, il cervello e tutti gli organi.

• **ESERCIZIO DEL PLESSO SOLARE** - Visualizza mentalmente questa zona del corpo (corrisponde alla regione addominale tra l'ombelico e lo stomaco) e poi pronuncia la frase: **«lo sono calmo, perfettamente calmo...; il mio plesso solare è caldo ed emette calore»**. Poi immagina che una fonte di calore, come il sole, sia appoggiata sul tuo addome e senti il calore che ne esce. Ripeti la frase varie volte e senti il benessere che parte proprio da quel punto del tuo corpo.



L'effetto - Serve per concentrare l'attenzione sul plesso solare, tra l'addome e l'ombelico.



• **ESERCIZIO DELLA FRONTE** - Concentrati sulla tua fronte e pronuncia questa frase: **«lo sono calmo, molto calmo...; la mia fronte è fresca, piacevolmente fresca»**. Ripeti questa formula varie volte.

L'effetto - Aiuta a scacciare i pensieri opprimenti. Per ridurre o eliminare del tutto il mal di testa immagina di essere sdraiato in un prato e sentire l'aria fresca sulla fronte.

COME CHIUDERE LA SESSIONE DI ESERCIZI - Quando hai terminato gli esercizi, distendi le gambe e le braccia ed esegui dei movimenti leggeri con gli arti. Poi apri lentamente gli occhi e respira profondamente.

Esegui spesso: otterrai risultati rapidi - Allenati a ripetere questi esercizi possibilmente ogni giorno. Se riesci completa tutta la serie, altrimenti dedicati almeno **agli esercizi fondamentali: della calma, della pesantezza e del calore**.

Dopo un periodo di allenamento, otterrai l'effetto voluto di un rilassamento profondo ancora più in fretta e più facilmente.

Il rilassamento muscolare

Il rilassamento muscolare progressivo è un metodo inventato da Edmund Jacobson e basato sulla **decontrazione muscolare volontaria, tecnica che insegna gradualmente a controllare tutti i muscoli**. Il metodo si basa sul presupposto che la tensione muscolare è proporzionata ai problemi psicologici: più difficoltà si hanno più i muscoli si irrigidiscono. Così, data questa correlazione, è possibile eliminare agitazione e irrequietezza, circoscrivere fenomeni d'ansia e di paura e ridurre lo stress, rilassando i muscoli. In pratica il sistema cardiocircolatorio induce uno stato di rilassa-

mento generale corporeo con effetto anche sul sistema neurovegetativo in grado di favorire un cambiamento positivo dello stato d'animo.

Ogni esercizio è composto da tre fasi:

- tendere i muscoli;
- mantenere la tensione;
- rilassare i muscoli.

UN ESEMPIO PRATICO

Stringi la mano destra a pugno, mantieni la tensione qualche istante, concentrandoti sulla sensazione che la mano tesa ti provoca. Poi rilascia e percepisci la sensazione di rilassamento. Stringi a pugno la mano sinistra e fai la stessa cosa. Poi stringi a pugno entrambe le mani e rilascia, sentendo le sensazioni di contrazione e di rilassamento.

È molto importante riuscire a concentrarsi sulla differenza fra il momento in cui il muscolo è contratto e quello in cui viene rilassato perché questa sensazione porta a ottenere un rilassamento non solo muscolare.

Ripetere l'esercizio per un certo periodo di tempo e allenarsi regolarmente permette di arrivare a sentire pesantezza (quando c'è un rilassamento profondo dei muscoli), calore e formicolio (quando rilassando i vasi aumenta il flusso sanguigno). Nel momento in cui il rilassamento si diffonde al sistema nervoso si avvertono pace e calma interiore grazie all'effetto del contrasto tra tensione-distensione muscolare.

E ORA... ESEGUI LA SEQUENZA COMPLETA

Fai l'esercizio in ambiente tranquillo, abbassa le luci e controlla che la temperatura sia confortevole. Mettiti a tuo agio, con un abbigliamento comodo che non stringa, e dedica almeno mezz'ora a te stesso e a questa pratica, senza essere disturbato.



- Sdraiati su una superficie non troppo morbida. Stendi le braccia lungo il corpo, tieni le gambe leggermente divaricate, lascia che i piedi cadano verso l'esterno. Respira profondamente.
- Abbassa le palpebre e non pensare a nulla, se non a quello che stai facendo.
- Stendi le punte dei piedi in avanti contraendole per 3 secondi; poi lascia andare, rilassati e senti la differenza.
- Tira le dita dei piedi verso di te e mantieni una tensione intensa per 3 secondi. Lascia andare e rilassati 15 secondi.
- Devi seguire lo stesso procedimento per tutte le altre parti del corpo, nell'ordine prestabilito.
- Stringi i muscoli della gamba destra tenendo il piede a martello e solleva leggermente. Mantieni la massima tensione e poi rilascia. Ripeti con la sinistra.
- Contra i glutei e il bacino, tieni la tensione pochi secondi e poi rilascia.
- Contra i muscoli addominali, tirando in dentro il ventre, mantieni 3 secondi e rilascia.
- Stringi forte il pugno destro e poi rilascia. Ripeti con la mano sinistra.
- Contra i muscoli del braccio destro piegando l'avambraccio e mantieni la tensione cercando di toccare la spalla con il polso. Poi stendi il braccio e rilascia il muscolo. Fai lo stesso con il sinistro.
- Tieni le braccia stese lungo il corpo e spingile contro i fianchi e il torace. Tieni qualche secondo e poi rilascia.
- Spingi le spalle in alto verso la testa, stirando contemporaneamente i muscoli della nuca. Tieni la contrazione per 3 secondi e poi rilascia.
- Serra la mascella e contra i muscoli per 3 secondi, rilascia e senti la differenza.

- Corruga la fronte e porta le sopracciglia verso l'alto, contraendole per 3 secondi; rilassa e percepisci la differenza. Stringi le labbra forte per 3 secondi e poi rilascia la tensione muscolare.
- A conclusione dell'intero esercizio rimani sdraiato ancora qualche minuto cercando di sentire il profondo rilassamento che ha "toccato" tutto il corpo, continuando sempre a respirare profondamente.

PUOI ESEGUIRE ANCHE SOLO UNA PARTE DELLA SEQUENZA IN OGNI MOMENTO

Il vantaggio del rilassamento muscolare progressivo è che può essere appreso facilmente e già dopo aver eseguito anche solo una sequenza si è in grado di avvertire un effetto benefico.

In caso di tensione e ansia si può eseguire anche solo una parte dell'esercizio, contraendo alcuni muscoli, come quelli delle mani, delle braccia, delle gambe o dell'addome. **Può essere praticato in qualsiasi momento e in quelle situazioni in cui si avverte uno stato di tensione muscolare** e quindi si ha necessità di sciogliere i muscoli, **oppure di sera** per favorire uno stato di benessere interiore, o per prepararsi ad affrontare situazioni difficili.

Dopo poche settimane di allenamento si riesce a percepire facilmente un eventuale stato di disarmonia corporea e si può localizzare il punto o la zona "colpita" e intervenire, come suggerisce la pratica, aumentando per pochi secondi la tensione dove viene avvertita e scioglierla subito dopo. È così che il rilassamento muscolare e una maggiore serenità interiore prendono il posto della tensione.

Il controllo della respirazione

Rilassarsi usando il respiro è una tecnica basata sul presupposto che **respirazione e tensione psicofisica siano direttamente collegate**. La tensione nervosa, a livello fisico, tende ad alterare il ritmo e la profondità del respiro e



**Ripristinare
il normale ritmo
di respirazione
permette di
ridurre anche
la “pressione”
fisica e l’ansia**

quindi l'ossigenazione del sangue. Quando si è ansiosi si tende a respirare con la parte alta del torace e ad aumentare il ritmo respiratorio, provocando uno stato di iperventilazione e quindi di diminuzione dell'ossigenazione nel sangue, condizione che provoca molti dei sintomi fisiologici e delle sensazioni spiacevoli legati allo stress.

Abituati a usare anche l'addome - Prova a mettere una mano sulla pancia e a fare un respiro. Se durante l'inspirazione non senti che l'addome si gonfia, probabilmente il tuo modo di respirare è alterato, troppo toracico e poco diaframmatico. L'inspirazione profonda dovrebbe essere eseguita dal diaframma (la lamina muscolare che separa la cavità toracica dall'addome). Ma questo non avviene se respiriamo con il torace, cioè con la parte superiore del petto.

L'abitudine alla respirazione toracica è legata alle condizioni di tensione: il corpo deve essere pronto a rispondere nel minor tempo possibile a uno stimolo esterno. Il problema è che l'aria resta “ingolfata” nei polmoni e non arriva a ossigenare il corpo, aumenta la quantità di anidride carbonica nel sangue, causando ulteriori sintomi ansiogeni, come senso di vertigini o stordimento.

Una respirazione scorretta e il mancato utilizzo del diaframma possono causare anche disturbi fisici: disturbi respiratori (asma, falsi enfisemi) e all'apparato digerente (cattiva digestione, ernia iatale, stitichezza, gastriti), problemi di fonazione, difficoltà circolatorie (il respiro è fondamentale nella “pompa” venosa).

Le tecniche di rilassamento con la respirazione prevedono esercizi per imparare a usare la modalità di respirazione diaframmatica e pratiche per migliorare il ritmo e la profondità del respiro.

Impariamo a respirare bene

LE REGOLE PER RENDERE EFFICACI GLI ESERCIZI

Respirare usando il diaframma e gonfiando l'addome mette il corpo in uno stato fisico che combatte lo stress e aiuta ad allentare la tensione psicologica.

Gli esercizi per la respirazione sono piuttosto semplici da apprendere e da mettere in pratica. Ci sono tantissime varianti, ma la maggior parte comporta una respirazione più lenta e profonda rispetto al ritmo normale e soprattutto rispetto a quello che si adotta in un momento di stress intenso.

Per respirare efficacemente è importante inspirare con il diaframma piuttosto che con il petto. La respirazione diaframmatica provoca il rigonfiamento della pancia durante l'inspirazione, mentre quella toracica induce l'innalzamento delle spalle e la dilatazione della cassa.

Si può rendere questo processo naturale più efficace accompagnandolo con una tecnica di visualizzazione, immaginando per esempio che espirando si stiano buttando fuori anche stress e tensioni.

Gli esercizi di respirazione vanno praticati almeno per 10-15 minuti ogni giorno.

Con l'allenamento si impara a calmarsi più rapidamente perché il cervello sviluppa un riflesso automatico, motivo per cui quando si effettuano questi esercizi ci si sente subito rilassati.

La respirazione rilassante si può praticare in ogni momento.

INIZIA COSÌ, IN MODO SEMPLICE

- Inspira per 4 secondi con il naso, attivando il diaframma. Lo stai facendo bene se respirando si dilata la pancia e non la parte alta del torace.
- Trattieni il respiro per 7 secondi.



La respirazione profonda, diaframmatica, è incompatibile con le condizioni di tensione ed è in grado di annullarle

- Ora, espira lentamente dalla bocca per 8 secondi. Ripeti questa operazione almeno 4 volte.

Lo scopo - Ottenere una respirazione molto più lenta di quella abituale.

Il ritmo giusto può variare da persona a persona e si ottiene con l'allenamento, è importante però che il tempo di espirazione sia sempre il doppio di quello dell'inspirazione.



AL PRIMO SEGNALE DI TENSIONE, CALMA IL RESPIRO

Appena cominci ad avvertire la tensione che aumenta abituati a controllare come stai respirando. Probabilmente in quel momento lo stai facendo con la parte alta del torace e con atti affrettati e superficiali. Se è così rallenta il soffio e inizia a respirare profondamente col diaframma. Poi espira a fondo buttando fuori l'aria. Ti sentirai subito meglio.

La meditazione è per tutti

Sono state date tantissime definizioni di meditazione e fatte anche tante formulazioni, in base all'interpretazione religiosa, mistica, filosofica, terapeutica che le si dà.

Una delle definizioni più chiare e utili al nostro scopo è quella data da Robert Nairn, insegnante buddista, autore e divulgatore sudafricano, secondo il quale la meditazione consiste nell'imparare a lavorare in maniera adeguata sulla propria mente per condurla, gradualmente, a una condizione di consapevole tranquillità nei confronti di ciò che accade in noi e nelle relazioni con gli altri. Per praticarla non è necessario avere una fede o una spiritualità

particolari, non bisogna assumere posizioni specifiche né pronunciare formule strane, né è necessario riuscire a non pensare a nulla...

Detto questo, ribadiamo che le tecniche di meditazione producono risultati evidenti, tra cui un rilassamento profondo che non riduce la capacità di attenzione del soggetto, ma la potenzia. Gli studi scientifici sulla **meditazione** hanno accertato che essa **aumenta la possibilità di controllo dei circuiti neuronali, sviluppa una maggiore “coerenza” fra i due emisferi cerebrali e una migliore comunicazione fra loro.**

ALLENATI A RIMANERE CONCENTRATO

Una delle tecniche più facili, alla portata di tutti e praticabile in ogni momento della giornata, è quella che si basa sul respiro. È tra le più semplici perché **facilita la fase iniziale di concentrazione**, quella che potrebbe essere più complicata per chi sta iniziando a praticare la meditazione. La mente tende a distrarsi e divagare troppo, ma usando il respiro come “richiamo” si può riportare facilmente “in linea” il pensiero.

ESERCIZIO PREPARATORIO: LA POSTURA - Siediti a gambe incrociate sul pavimento, ma solo se riesci (magari aiutandoti con un cuscino) e se la posizione non è faticosa per te. Diversamente va benissimo anche una sedia, facendo bene attenzione a non appoggiare la schiena allo schienale. Se sei sulla sedia, le gambe devono essere parallele e i piedi ben saldi a terra. Appoggia le mani sulle ginocchia o in grembo. La posizione del pollice e dell'indice “ad anello” non è obbligatoria, puoi appoggiare il dorso della destra sul palmo della sinistra, con i pollici distesi e paralleli.



Le tecniche di meditazione sono numerose e diverse una dall'altra. Si può meditare partendo da un'immagine, da un suono, da una parola, da un mantra, dai numeri...

Chiudi gli occhi e, rimanendo seduto, cerca di diventare sempre più consapevole delle sensazioni fisiche che questa posizione suscita in te.

Quali sono le parti del corpo nelle quali percepisci la tensione o la resistenza che devi esercitare per mantenere la postura? Passa in esame, con calma, ogni punto di tensione e cerca di percepire esattamente lo sforzo che compì lì proprio in quel punto. Quando l'hai individuato, lascia andare la tensione del fascio muscolare contratto. E concentrati solo sulla sensazione di distensione che provi, nel momento presente.

IL CUORE DELLA TECNICA: PRESTA ATTENZIONE ALL'ARIA CHE ENTRA E ALL'ARIA CHE ESCE, LASCIA ANDARE I PENSIERI -

Stai per imparare, semplicemente, a osservare i pensieri che sorgono nella tua mente per poi smettere di “guardarli” e lasciarli andare senza attaccarti a essi, ma facendoli “cadere”. È un po' come se tu stessi guardando le nuvole che passano nel cielo, senza seguirne nessuna, ma lasciandole scorrere sullo schermo della tua mente. Non è facile: la mente infatti tende a concatenare un pensiero con un altro e a legarsi ad essi. Per evitare che succeda cerca di concentrare l'attenzione sul respiro e sulle sensazioni che l'aria provoca in te, entrando e uscendo dal corpo. Non pensare a nulla di particolare... porta l'attenzione sulle narici e avverti la sensazione dell'aria che entra e dell'aria che esce. Concentrati sul senso di espansione quando l'aria entra nei polmoni e il piacevole abbandono quando l'aria esce. Se ti viene un pensiero alla mente, osservalo e poi lascialo svanire; se ti “attacchi” a esso passa subito a concentrarti sulle narici, e ancora sull'aria che entra e l'aria che esce.

Cosa occorre sapere - All'inizio potresti fare un po' fatica, ma in pochi giorni tutto diventerà più facile. Inizialmente medita per pochi minuti, arriverai gradualmente, e con calma, fino a venti minuti e anche mezz'ora, senza forzarti. Alla fine di ogni esercizio respira profondamente, apri gli occhi nel rispetto dei tuoi tempi e riprendi le tue attività piano piano.

L'effetto - Percepirai la mente più lucida e serena. Imparerai a entrare in contatto con i tuoi pensieri e con le tue emozioni, riuscendo a controllarli meglio.



CONCEDITI UNA PAUSA, QUANDO NE SENTI IL BISOGNO

Il bello della meditazione sul respiro è che si può praticare in ogni occasione: basta chiudere gli occhi (ma si può fare anche a occhi aperti) e concentrarsi sull'aria che entra e che esce dalle narici.



“QUI E ORA”: DIVENTA CONSAPEVOLE - Proseguendo l'allenamento potrai raggiungere una calma ancora più profonda e una maggiore consapevolezza del momento presente. In questo caso, sempre concentrandoti sul respiro, pronuncia queste parole: **«Inspirando, mi calmo»**. Per un effetto ancora più rasserenante aggiungi anche la frase: **«Espirando, sorrido»**. Accompagna l'uscita dell'aria con un sorriso e ricorda che un volto sorridente è indice di padronanza di sé. Procedendo con l'allenamento, per una maggiore consa-



Questa pratica può essere eseguita in qualsiasi luogo, purché gradevole e rasserenante

pevolezza recita questa frase: **«Inspirando dimoro nell'attimo presente»**, cosciente di te, in questo momento che sei seduto.

E quando l'aria esce di questa frase: **«Espirando sono consapevole dell'attimo che sto vivendo»**. Così ti senti calmo, rilassato e sorridente nel "presente" di ciò che stai facendo.

L'effetto - Questa tecnica offre la possibilità di "stare nel presente", grazie alla concentrazione sul respiro e alla possibilità di acquisire una maggiore consapevolezza di ciò che sta succedendo.

Così è possibile esercitare una funzione di controllo sull'instabilità della mente, spesso invischiata nei lacci del passato o ansiosamente proiettata verso il futuro, uno strumento potentissimo per rilassarci e per sentirci bene perché ci libera dai malesseri fisici e psichici connessi al rimuginio e all'ansia.

LA MEDITAZIONE CAMMINATA - La "meditazione camminata" è una delle tecniche meditative più semplici e più piacevoli da praticare. Si tratta di camminare lentamente, soli o in compagnia, possibilmente in un bel luogo. **Consiste fundamentalmente nel camminare non per arrivare, ma solo per camminare.** La sua finalità è vivere nel presente essendo consapevoli di camminare e gustandosi ogni passo fatto: così ci si scrollano di dosso ansie e preoccupazioni e non si pensa al passato o al futuro. La pratica prevede di camminare un po' più lentamente del solito, coordinando la respirazione con i passi. Puoi fare tre passi inspirando e tre passi espirando. Se non ti senti a tuo agio così, cambia il numero di passi per ogni fase del respiro, fino a quando ti senti davvero

bene. Se camminando vedi una cosa bella, fermati a guardarla. Ma, mentre guardi, continua seguire il respiro per non farti risucchiare dai pensieri. Poi riprendi a camminare.

Distensione immaginativa

Questa tecnica è stata elaborata dallo psichiatra e psicoterapeuta Piero Parietti (che è anche direttore della Scuola di specializzazione in psicoterapia dell'Istituto Riza). La distensione immaginativa permette alla persona di **prendere coscienza del proprio corpo, portandolo dapprima a focalizzarsi sulle sensazioni collegate al contatto con la superficie di appoggio**: il punto di partenza indispensabile per "sentire" il corpo e per favorire la produzione immaginativa con il fluire di immagini spontanee. Nella distensione la persona arriva a rappresentare mentalmente oggetti, persone e scene che non sono presenti. Lo scopo è spostare la percezione dalla realtà esterna e oggettiva a quella interiore, soggettiva.

L'effetto - Questa tecnica favorisce una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie emozioni, consentendo, eventualmente, al terapeuta di avviare il percorso curativo. Ma la distensione immaginativa può essere usata da ognuno di noi, in autonomia, come mezzo di rilassamento che parte dalla coscienza del proprio corpo e si espande attraverso le immagini, di cui sfrutta il profondo potere evocativo.

ESERCIZIO BASE: PERCEPISCI IL TUO CORPO E TI RILASSI

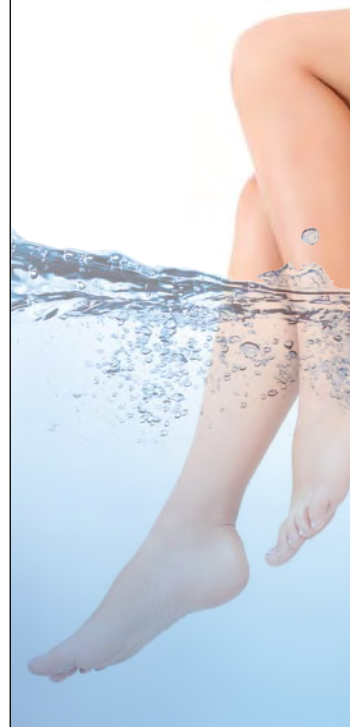
Sistemati più comodamente che puoi nella posizione in cui ti trovi: disteso, sdraiato o seduto. Chiudi gli occhi. Comincia a orientare i sensi verso l'ambiente circostante, ai suoni, ai rumori e alle voci e cerca di individuarli, isolandoli uno a uno. Poi lasciali scivolare sullo sfondo e rivolgiti la tua attenzione solo agli stimoli che provengono dal tuo interno, dal tuo corpo sdraiato, dal tuo corpo che è sostenuto, sorretto dalla superficie su cui si appoggia. Percepisci a fondo questa superficie. Senti che alcune parti del tuo corpo sono più a contatto con essa. Individua i punti dove il tuo corpo tocca la superficie: testa, spalle, braccia, mani, schiena, natiche, cosce, polpacci e piedi...

Senti il tuo corpo che si appoggia sulla superficie che lo sostiene, il tuo corpo che respira...

Orienta la tua mente sul respiro e senti l'aria che entra e l'aria che esce... la sensazione di espansione quando l'aria entra, l'abbandono dolce quando esce... Abbandonati al respiro. **E ascolta a lungo questa onda interna e lentamente comincia a trasformare ogni pensiero, ogni desiderio e ogni sensazione in un'immagine.** Fai crescere l'immagine nella tua mente... è un'immagine piacevole che puoi arricchire di dettagli... di dettagli che ti piacciono. Mantienila viva e osservalo per tutto il tempo che desideri. Questa immagine segue il tuo respiro, si accorda col tuo corpo, sostenuto, accolto dalla superficie su cui si trova. Poi lentamente lascia che l'immagine si dissolva e scompaia, ma conserva dentro di te la sensazione piacevole che ti ha dato. Piano piano comincia a muovere con calma le varie parti del corpo, stirandoti. Infine riapri gli occhi e alzati lentamente.

ESERCIZIO DI VISUALIZZAZIONE: NELL'ACQUA SI SCIOLGONO TUTTE LE TENSIONI

Scegli una stanza tranquilla della casa e sistemati lì, sdraiato, al buio. Se lo desideri crea un sottofondo musicale con suoni che evocano lo scorrere delle acque o il rumore delle onde. Chiudi gli occhi e percepisci prima le sensazioni esterne al tuo corpo, come i suoni e i rumori. Lasciali scivolare via e ora presta attenzione agli stimoli che ti vengono dal tuo corpo, sdraiato. Senti la sgradevolezza dell'ansia, delle inquietudini e della stanchezza che ti opprimono in questo momento. **Percepisci esattamente il punto del corpo in cui si manifesta questa sensazione pesante: nel petto, nella pancia o nella testa...** Metti la mano destra su questo punto e avverti che ciò che provi si ingrandisce. Ora immagina di immergerti gradualmente in acqua tiepida che man mano ti accoglie dolcemente: prima i piedi, le caviglie, poi le gambe, la pancia, il petto, il collo, infine la testa. Con il tuo corpo anche i pensieri e le sensazioni negative vengono immersi in questo liquido che tutto avvolge. Senti una grande affinità con l'acqua, un elemento amico e piacevole... l'acqua penetra attraverso la pelle dentro di te e scioglie la tensione, la rabbia, l'ansia, l'inquietudine. **E tu vedi tutti i disagi disperdersi nell'acqua e allontanarsi lentamente disciolti in questo liquido prezioso.** Ora ti senti più leggero e sereno e non provi più quella sensazione sgradevole. Cogli le fonti del tuo disagio fuori di te e le vedi allontanarsi, piano piano, portandosi via le tensioni e le paure. Avverti una profonda leggerezza e beatitudine... Abbandonati totalmente a questo stato, senza chiederti da dove viene, senza cercare di correggerlo, lasciando tutto così com'è. Poi, lentamente, ricomincia a muoverti. Infine, apri gli occhi e alzati.



LE ALTRE TECNICHE ANTITENSIONE

Esistono molti altri metodi efficaci per sciogliere tensioni fisiche e psicologiche: alcuni di questi sono molto antichi, altri sono di più recente applicazione. Alcuni si basano sul corpo e sulla combinazione fra movimento, postura e respirazione (come lo yoga e il Tai chi), altri invece utilizzano gli stimoli sensoriali che agiscono nel profondo del nostro essere e attivano aree del cervello che portano distensione nelle funzioni fisiche (come circolazione, respiro, tensione muscolare) e nelle attività mentali (contro ansia, preoccupazioni e stress). Gli stimoli coinvolgono soprattutto vista, udito, olfatto e tatto, e le immagini, i colori, la luce, i suoni, i profumi, il calore e i massaggi riescono ad agire molto in profondità attivando il sistema nervoso parasimpatico, che mette un “freno” allo stress.

Yoga: le posizioni che rilassano



Possiamo considerare lo yoga come la sintesi di varie tecniche di rilassamento: meditazione, rilassamento muscolare, visualizzazione, respirazione. Le scuole di questa disciplina sono numerosissime, ciascuna animata da una propria filosofia e da tecniche che prevedono una serie di movimenti e di posizioni statiche, combinate con la respirazione profonda. Le posizioni dello yoga si chiamano asana e sono concepite per **aumentare la flessibilità del corpo e il tono muscolare, per attivare il sistema cardio-circolatorio, tonificare il sistema nervoso e favorire il controllo delle emozioni e la concentrazione.** Applicando le asana, che sono tantissime, si riducono le tensioni mu-

scolari e mentali e si impara a tenere una corretta postura dall'effetto rilassante. Eseguire le posizioni infonde un senso di benessere e di stabilità, non solo fisica.

DUE ASANA SEMPLICI E DISTENSIVE

1. LA POSIZIONE DEL GATTO - Mettiti “a quattro zampe”, appoggiando le mani, le ginocchia e i piedi al pavimento:

- le mani sono alla larghezza delle spalle;
- le braccia distese perpendicolari al terreno;
- le ginocchia alla larghezza del bacino;
- i piedi possono essere distesi o con le dita puntate a terra.

Rilassa la schiena, la colonna vertebrale, le spalle. Lascia che l'addome scenda verso il terreno e che il torace si apra dolcemente verso terra. Le spalle sono morbide e le braccia stese ma senza tensione. Il capo è leggermente piegato verso il basso, con il collo morbido. Mantieni la posizione ascoltando il respiro e per qualche minuto muovi la colonna vertebrale in su e in giù, seguendo il ritmo della respirazione.

2. LA POSIZIONE DEL BAMBINO - Inginocchiati a terra e siediti sui talloni. Allarga le ginocchia in modo che queste siano in linea con le anche. Espira lentamente e nello stesso tempo piega il busto in avanti appoggiando il petto tra le cosce e il capo più avanti. Se riesci tocca il terreno. Stendi le braccia all'indietro, appoggia le mani sul pavimento lungo il busto, con i palmi verso l'alto. Lascia andare la parte anteriore delle spalle verso il pavimento (“allarga” le scapole dietro la schiena).

Mantieni questa posizione alcuni minuti. Per rialzarti, prima allunga la parte anteriore del busto, poi, con un'inspirazione, sollevati lentamente.



Tai chi: movimenti dolci



Il Tai chi è un'arte marziale molto antica che consiste in una serie di movimenti lenti, fluidi, autoappresi. È una tecnica che **favorisce la concentrazione, il rilassamento e la circolazione dell'energia vitale attraverso il corpo, garantendo una sensazione di benessere e di rilassamento generale.** Il Tai chi quindi combatte lo stress e scioglie le contrazioni muscolari e altri disturbi fisici, aiuta a sviluppare una respirazione lenta e controllata che abitua a ossigenare anche la parte bassa dei polmoni che generalmente non viene coinvolta. Focalizzandosi sul respiro le persone che lo praticano mantengono l'attenzione sul presente, sul proprio corpo e sul lento muoversi in sequenze precise.

Una volta che hai imparato i movimenti del Tai chi, puoi metterli in pratica ovunque e in qualunque momento, da solo o insieme ad altri. Questa forma di ginnastica dolce è adatta alle persone di qualunque età perché non "stressa" l'organismo.

La tecnica del mandala

La parola "mandala" ha un'origine sanscrita e significa, in generale, "cerchio" o "centro". Con questo termine si definiscono le immagini geometriche tracciate originariamente dai monaci buddisti. Solitamente i mandala sono **figure complesse composte da uno o più cerchi concentrici racchiusi in altre forme geometriche, in particolare un quadrato.** Rappresentano simbolicamente il processo mediante il quale il cosmo si è formato dal suo centro e servono come **supporto alla meditazione e alla crescita interiore.** In origine, erano tracciati dai monaci con la

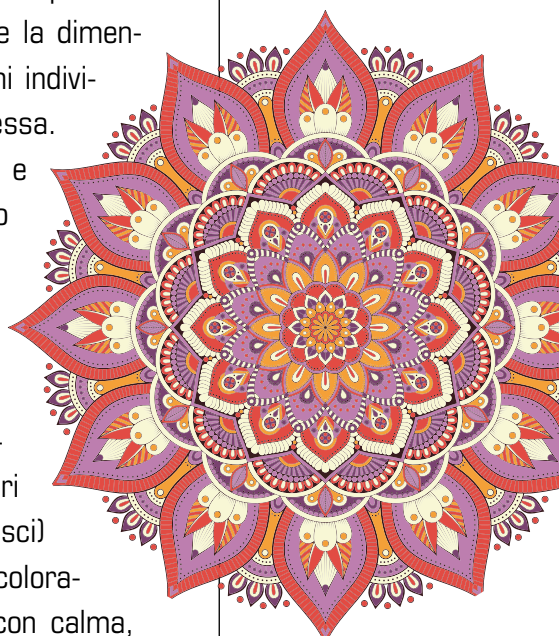
sabbia di vari colori e venivano distrutti poco tempo dopo essere stati ultimati per ricordare la caducità di tutte le cose terrene.

Nel mondo occidentale, oggi, queste figure simboliche vengono utilizzate perché **stimolano la creatività e rilassano il corpo e la mente perché impegnano in un'attività manuale che richiede concentrazione** e regala un piacere estetico, offrendo la possibilità di recuperare la dimensione "del bambino interiore" presente in ogni individuo e spesso accantonata o addirittura repressa. I mandala si trovano già stampati in bianco e nero, con gli spazi vuoti da colorare seguendo il desiderio del momento.

LASCIATI INCANTARE MENTRE COLORI IL DISEGNO

Scegli il tuo spazio, una stanza in cui puoi stare in completa tranquillità. Procurati dei colori (pastelli, matite, pennarelli, quelli che preferisci) e mettili comodo. Scegli il disegno che vuoi colorare, concentrati e mettili all'opera. Procedi con calma, seguendo con i pastelli le linee delle figure e prendendoti tutto il tempo necessario: non è importante finire in fretta. Gusta il piacere di svolgere un'attività manuale creativa e rilassante, che ti distoglie dai pensieri e dalle preoccupazioni.

Colora ogni componente e ogni figura geometrica del mandala con le tonalità che preferisci, cercando di rispettare la simmetria e l'equilibrio che sono alla base del disegno. Questa azione deve aiutarti a raggiungere il tuo completo rasserenamento, l'armonia interiore e con l'ambiente. Una volta che avrai terminato di colo-



rare il tuo mandala, puoi appenderlo alla parete, così da poterlo osservare ogni volta che desideri o che hai bisogno di ritrovare pace e serenità interiore. Fissalo sul muro della stanza che hai individuato come il “tuo spazio”, all'altezza degli occhi da seduto e osservalo quando cominci la fase di meditazione. Inizia rivolgendo lo sguardo alle figure geometriche più esterne per poi passare lentamente al nucleo centrale. Così ritrovi tutta la concentrazione che ti serve.

I poteri calmanti della musica



La musica ha potenti capacità rilassanti e terapeutiche: **abbassa la pressione sanguigna, regolarizza il battito cardiaco, ossigenando profondamente il corpo, riduce la tensione psicofisica e combatte lo stress** perché il ritmo respiratorio si sincronizza automaticamente sulla base del ritmo della melodia che ascoltiamo.

Si ritiene che i brani più rilassanti siano quelli di musica classica (Bach, Mozart, Chopin, musica barocca), ma per allentare le tensioni risultano efficaci anche i brani di musica new age dall'andamento ripetitivo e quasi ipnotico e alcune musiche etniche anch'esse basate sul ritmo cantilenante.

È importante sottolineare, però, che ogni persona ha la “propria” musica rilassante, che può non avere la stessa valenza per tutti. Ognuno infatti ha formato nel tempo un proprio gusto musicale, che lo porta ad apprezzare certi suoni e a ritenerne sgradevoli altri: per questo è importante che ciascuno costruisca la propria “colonna sonora” del rilassamento, lasciandosi guidare dalle emozioni e dalle sensazioni che le note gli suscitano.

IL RITMO PIÙ RILASSANTE È QUELLO DEL CUORE

Alcuni studi confermano l'esistenza di una sorta di criterio generale in base al quale specifiche musiche sono più rilassanti di altre: il ritmo. Ascoltando un brano è piuttosto naturale sincronizzarci col suo ritmo (battendo i piedi, le dita o muovendo il corpo) con movimenti che influiscono anche sui "tempi" interni: il battito cardiaco e la respirazione. Da alcune ricerche risulta che la cadenza musicale più rilassante è quella che più si avvicina al battito del cuore, che in fase di relax equivale a circa **60 bpm (battiti per minuto), ritmo a cui sembra si placino le tensioni e si recuperino le energie.** In base a questa teoria le melodie "rilassanti" sono quelle con ritmi che variano fra 60 e 90 bpm, lunghe composizioni tranquille, animate periodicamente da sequenze più veloci, sulle quali l'ascoltatore sincronizza il proprio ritmo interno: è questo che crea un "feeling" emotivo perfetto per il rilassamento.



I profumi per ristabilire l'armonia psicofisica

I profumi sono gli stimoli sensoriali che agiscono più in fretta degli altri perché le sollecitazioni olfattive arrivano direttamente alla corteccia cerebrale, senza essere filtrate. I ricettori olfattivi, stimolati dai profumi, trasformano il segnale chimico in impulsi neuronali che mettono in moto importanti funzioni corporee che si ripercuotono anche sulla psiche. Questo spiega l'effetto molto profondo che garantiscono gli oli essenziali ricavati da piante e fiori.

L'olio essenziale di lavanda è il rilassante





per eccellenza: svolge un'azione riequilibratrice del sistema nervoso centrale, essendo sia tonico che sedativo, calma l'ansia, l'agitazione e il nervosismo, allevia il mal di testa e i disturbi causati dallo stress, svolge un'efficace azione rilassante in caso di turbe emotive, nervosismo, insonnia, ipertensione, tachicardia.

Altri oli essenziali rilassanti sono gli estratti di: geranio, camomilla, rosa, bergamotto, cedro, limone, arancia, timo, incenso, sandalo.

Modalità d'uso - Bisogna diluire poche gocce in un vaporizzatore e spruzzarle nell'ambiente, oppure usare gli appositi diffusori.

I profumi possono essere efficaci anche per via cutanea, applicati con massaggi e frizioni o usati nell'acqua del bagno in vasca in quanto penetrano attraverso la pelle e raggiungono rapidamente il circolo sanguigno, diffondendosi poi in tutto l'organismo. Per evitare irritazioni vanno utilizzati diluiti in oli vegetali (d'oliva, mandorle).



• **Per ridurre la tensione prodotta dallo stress i più efficaci sono:** sandalo, maggiorana, melissa, limone, valeriana, bergamotto, camomilla.

• **Per la loro azione equilibrante, per normalizzare e rafforzare il sistema nervoso:** salvia, rosmarino, maggiorana, gelsomino, ylang-ylang.

Massaggi e pressioni al corpo e all'anima

La "manipolazione" del corpo, possibile grazie a massaggi e trattamenti, è sicuramente tra le tecniche che possono ottenere un maggiore effetto rilassante. E sono tante le persone che hanno sperimentato direttamente quanto il

massaggio possa risultare benefico e rilassante. **Il trattamento dei muscoli aiuta a scioglierli, la stimolazione dei circuiti sanguigni e linfatici migliora l'ossigenazione di tutto il corpo, il contatto con la pelle provoca stimolazioni sensoriali positive.** L'effetto finale è un profondo rilassamento e benessere psicofisico. Le manipolazioni possono avvenire attraverso frizioni, massaggi e pressioni, utilizzando diverse tecniche: la più nota è lo **shiatsu**.

La **digitopressione** è un'antica disciplina che utilizza le dita per premere punti prestabiliti del corpo, stimolando la naturale capacità auto-curativa dell'organismo. Questa tecnica orientale si basa su principi molto simili alla teoria dell'agopuntura e serve per rilassare tutto il corpo e per aumentare la circolazione sanguigna, ridurre lo stress, eliminare i dolori muscolari.


La **riflessologia plantare** è un'altra forma di massaggio praticata sulle mani e sui piedi, che ha lo scopo di attivare alcuni punti collegati a varie parti del corpo, per riequilibrare le energie e ristabilire il benessere.



L'attività fisica che combatte il nervosismo

Camminare, passeggiare, andare in bicicletta o nuotare sono attività che aiutano a sciogliere le tensioni perché migliorano la condizione fisica, stimolano la respirazione e la circolazione del sangue e aiutano a smaltire le tossine, placando l'ansia e facendo aumentare i livelli di endorfine nel cervello, inducendo una sensazione di piacere e di benessere. E migliora anche quella psichica. Le tensioni e l'ansia legate allo stress si sciolgono, soprattutto se muovendoci rimaniamo concentrati solo su quello che stiamo facendo.



A collage of various office supplies and a window view. In the top left, there's a keyboard with a red arrow key. Below it, a stack of papers with a grid pattern. To the right, a blue pushpin. Further right, a bundle of colorful pencils. In the bottom left, a ruler with numbers 14, 15, and 16, and a pair of scissors. In the bottom right, a window looking out onto a lush green forest. On the windowsill, there's a small open book.

Per rilassarsi
nella vita di tutti
i giorni si rivelano
indicate alcune
tecniche
specifiche che
si possono mettere
in pratica facilmente

LO SPAZIO DEL BENESSERE

PER ESSERE A TUO AGIO A CASA E AL LAVORO

Scopriamo tutti i segreti per rendere accogliente la casa con immagini, colori, profumi e suoni, e gli esercizi per distendersi e recuperare energia. E se vuoi tenere lontano lo stress nelle ore di ufficio il trucco è dare un tocco personale alla postazione di lavoro, distendere i muscoli e fare yoga e stretching da scrivania...

Creiamo per noi un ambiente “su misura”

Per preservare il benessere, distendere i muscoli e liberare la mente da pensieri e preoccupazioni, il primo passo è creare un ambiente sereno a casa. Ma è anche vero che trascorriamo la maggior parte delle nostre ore al lavoro, per questo è importante vivere anche questo ambiente in modo sereno, riducendo le occasioni di stress e tensione. Scopriamo i preziosi consigli pratici per far sì che l'abitazione diventi il luogo più adatto a rilassarsi e i suggerimenti per vivere senza ansia tutte le situazioni che possono essere stressanti in ufficio.



COME LASCIARE LE TENSIONI FUORI DALLA PORTA

La casa è un rifugio, è il luogo in cui si ha la possibilità di lasciarsi alle spalle ogni stress. Diversi studi hanno dimostrato che **un luogo accogliente, confortevole e caldo favorisce il rilassamento e la tranquillità**, mentre uno spazio inospitale stimola agitazione e nervosismo. Bastano pochi tocchi, la luce, i colori delle pareti, gli oggetti, i profumi e i suoni giusti per rendere più ospitale la propria abitazione, trasformandola in luogo di vero e proprio benessere.

USCIO E INGRESSO SONO IL “BIGLIETTO DA VISITA”- La soglia di casa rappresenta il punto di transizione tra l'esterno e l'interno, tra ciò che è pubblico e ciò che è privato e diventa il punto ideale in cui iniziare a staccare la spina. Infatti, **è qui che si concentra la maggior quantità di carica energetica positiva** emanata dall'idea di entrare nel proprio “rifugio”. Allora, fai in modo che arrivando a casa ti accolgano segnali di benvenuto come una porta dipinta o decorata in modo rasserenante e allegro, allestita con piante o fiori profumati e oggetti, odori e sensazioni gradevoli.

FAI ENTRARE LA NATURA - È noto che circondarsi di verde aiuta a ridurre la tensione nervosa e favorisce il rilassamento psicofisico. Per sfruttare le proprietà calmanti delle piante e dei fiori è importante **stare in mezzo alla natura quando è possibile, ma anche attorniarci di verde “vivo” tra le mura domestiche**. In particolare, per accrescere il “potere” rasserenante del “verde” colloca all’ingresso e nell’appartamento erbe aromatiche, come il rosmarino e la lavanda dalle naturali proprietà distensive e rasserenanti.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se hai un giardino o un terrazzo coltiva piante che diffondono profumi anti-stress, come lavanda, gelsomino o camomilla.

ALLE PARETI: COLORI DISTENSIVI - Per ritrovare la serenità è importante usare i colori che possiedono qualità riequilibranti e utilizzare tinte diverse a seconda degli ambienti, scegliendo quelle più adatte a favorire le attività che in essi si svolgono. Nelle stanze in cui vuoi creare un clima più sereno, calmo e tranquillo, come **camera da letto, sala o soggiorno, puoi tingeggiare le pareti con i toni pastello dell’azzurro, del verde chiaro (non tendente al giallo), e del turchese**. Puoi dipingere anche solo una parete e lasciare le altre bianche oppure arredare scegliendo i rivestimenti di divani, cuscini, tappeti, quadri, o oggetti decorativi della tinta che preferisci. I colori più accessi, come il giallo, l’arancione e il rosso, invece, stimolano la mente, risvegliano le emozioni e caricano di energia, per questo è meglio riservarli agli ambienti di lavoro o alla cucina, uno degli ambienti più ricchi di attività e di animazione.





Tende aperte e leggere alle finestre per sfruttare tutti gli effetti benefici che la luce naturale ci regala

USA LUCE NATURALE E ILLUMINAZIONE “DOLCE” - La luce è un elemento che crea un’atmosfera in grado di influire sulle condizioni fisiche e psichiche. **Di giorno cerca di fare entrare molta luce naturale** dalle finestre, alleggerisci i tendaggi e preferisci tessuti leggeri, magari velati, bianchi o dai colori chiari e pastello. **La sera, invece, illumina la zona soggiorno e la camera da letto usando diversi punti luce** distribuiti nella stanza con lampade da terra o da tavolo, o anche candele, che diffondono luce “calda” e isolata. Gli angoli meno illuminati servono a far percepire meglio al corpo il passaggio dal giorno alla notte.

DIFFONDI LE ESSENZE CALMANTI - Gli stimoli olfattivi che ci circondano influenzano direttamente il nostro equilibrio emotivo e la nostra attività mentale. Impara a sfruttare le **proprietà rilassanti degli oli essenziali, come quello di melissa, di bergamotto, di camomilla, di lavanda, di incenso, di petit grain, di neroli e di ylang-ylang**. Scegli l’olio essenziale che preferisci, versane alcune gocce in un diffusore per ambiente e posizionalo nella zona giorno, o nel locale in cui desideri creare il tuo spazio relax. In alternativa, puoi acquistare degli spray purificanti per ambienti che, grazie alle essenze e alle altre sostanze contenute (spesso fiori di Bach), oltre a profumare gradevolmente la zona, aiutano ad alleviare tensioni e blocchi emotivi.

A casa, preparalo così - Versa in un flacone dotato di nebulizzatore 30 ml di acqua e aggiungi 10 gocce di olio essenziale di neroli, 10 gocce di olio essenziale di camomilla e 10 gocce di olio essenziale di petit grain. Agita bene e nebulizza nell’ambiente.

SCEGLI IL TUO SOTTOFONDO - Il silenzio assoluto, il più delle volte, è il miglior alleato del rilassamento, ma anche un di-

screto sottofondo musicale può favorire il benessere. **Crea la tua “compilation” preferita e ascolta la musica a volume non elevato.** Chiudi gli occhi e allontana i pensieri che hanno affollato la mente durante la giornata. Se invece desideri provare a rilassarti con suoni particolari, puoi scegliere musiche etniche o alternative che appartengono alla tradizione orientale, come le note delicate di uno strumento a corda tradizionale indiano, la veena, che fa percepire una sensazione di pace e tranquillità interiore. E ricorda che il gusto musicale è molto personale ed è difficile trovare la propria “musica ideale” nei consigli altrui.

ELIMINA IL SUPERFLUO DAI MOBILI E... DALLA MENTE - Per placare la sensazione di disordine mentale e di “troppo pieno” nella tua testa, riordina uno spazio ben preciso della tua casa: un cassetto, uno scaffale, una mensola, un tavolo. È una semplice operazione che permette di togliere di mezzo l'eccesso e l'inutile. Elimina gli oggetti che non usi, che non ti piacciono, che evocano ricordi spiacevoli: fallo quando ti senti teso, senza sentirlo come un obbligo o un impegno. **Aver creato questo spazio “sgombro” e ordinato ti darà gratificazione e ti rilasserà.**

L'EFFETTO INASPETTATO

“Pulire” uno spazio fisico significa anche fare un po' di pulizia rasserenante nella mente.



CIRCONDATI DI “RICORDI” PIACEVOLI - Metti in mostra gli oggetti che più ti sono cari per la loro bellezza, per il pregio, per i ricordi che ti suscitano ed esponi fotografie che evocano sensazioni positive.



Ogni attività manuale che “stacca” dai pensieri e dagli impegni quotidiani ha effetti profondamente rilassanti. E in più ti aiuta a scoprire i tuoi talenti profondi e a dedicarti a essi

SPEGNI GLI “INTERRUTTORI DEL CAOS” - Televisori, computer, telefonini e tablet riempiono la maggior parte delle nostre giornate, circondandoci di campi elettromagnetici e stimoli che creano un “sovraccarico” di tensione e stress. Almeno in qualche occasione quindi, meglio “spegnere l'interruttore”, **staccare la presa delle apparecchiature e godersi la pace della casa.**

Il consiglio in più - Se puoi preserva una stanza dal “caos” elettronico, eliminando per esempio televisione e computer, e poterti dedicare alle attività che ritieni più rasserenanti.

Dai forma al tuo spazio privato

Scegli una stanza, o un angolo di casa, in cui poter passare del tempo da solo, in cui dedicare qualche ora esclusivamente a te stesso e dove praticare le attività che preferisci, che ti calmano e ti aiutano a ritrovare il benessere. Per evitare di essere disturbato in questi momenti, accordati con il resto della famiglia o con il partner sugli spazi e sugli orari che intendi dedicare a te.

PREPARA L'AMBIENTE GIUSTO - L'ideale è un luogo ben aerato che si mantenga sempre **abbastanza caldo** per non raffreddare il corpo e che sia **preferibilmente esposto a nord-ovest** perché l'energia positiva è maggiore e vengono facilitati la meditazione e il rilassamento della mente. È sufficiente ritagliarsi anche un piccolo spazio nella camera da letto, o in sala, liberandolo da qualsiasi oggetto inutile.

VIA LE SCARPE: RIMANI A PIEDI NUDI - Ogni volta che entri nel tuo spazio privato, rimani a piedi nudi: il contatto diretto con il pavimento aiuta a staccare la spina e favorisce la concentrazione dell'attenzione solo su di sé. E per allon-

tanare simbolicamente ogni tensione accumulata durante la giornata, lascia le scarpe fuori dalla tua stanza privata, sulla soglia della porta.

I PROFUMI RILASSANTI - L'aroma dell'incenso e quello del sandalo sono efficaci per sbloccare la mente e prepararla alla riflessione: diffondi questi profumi nell'ambiente, usando i vaporizzatori se scegli gli oli essenziali.

FIGURE GEOMETRICHE PER RIPRISTINARE ORDINE ED EQUILIBRIO EMOTIVO - Per ridurre lo stress e "scaricare" le tensioni appendi sulla parete del tuo spazio privato **stampe o stoffe a motivo geometrico che hanno naturali proprietà rasserenanti e quasi ipnotiche**. Durante la meditazione o il rilassamento focalizza la tua attenzione sulle figure geometriche e stabilizza il respiro a un ritmo tranquillo e profondo.

LAVORA CON LE MANI, COSÌ TI LIBERI DAI PENSIERI - Disegnare, modellare la creta, creare gioielli, dedicarsi al cucito, fare collage sono **attività che coinvolgono le aree cerebrali dedicate al controllo delle sensazioni tattili e dei movimenti delle dita e "costringono" la mente a stare concentrata sull'azione**. Per entrare in contatto con le tue capacità più profonde, dedicati all'attività manuale che preferisci e dai libero sfogo alla tua creatività.

SCOPRI IL TUO TALENTO E COLTIVALO - Qual è il tuo talento? Per scoprirlo **prova a ricordare cosa ti piaceva fare da piccolo e ti riusciva tanto bene**. È quella passione che poi nel tempo hai trascurato e lasciato da parte, è quell'abilità che ti appartiene da sempre e che nessuno ti ha insegnato. Ritrovala e dedicati ad essa. Ti accorgi che è quella giusta perché esercitandola non avverti più il peso delle tensioni esterne e ti senti soddisfatto e in pace.



Dopo aver diffuso un'essenza o un profumo, chiudi gli occhi, concentrati sulla fragranza e lasciati coinvolgere dalle immagini e dalle sensazioni che essa suscita nella tua mente

Il relax dopo una dura giornata di lavoro

Rientrando a casa cerchiamo di lasciare fuori dalla porta i pensieri che riguardano gli impegni e i problemi e di concentrarci solo su noi stessi e sui nostri cari. Ecco le tecniche che puoi utilizzare per sciogliere le tensioni accumulate e qualche “trucco” psicologico per marcare nettamente l'allontanamento da tutti i “pesi”.



- **SPEGNI IL CELLULARE** - Non è facile spegnere il telefonino perché siamo abituati a essere perennemente “collegati”. Farlo, però, anche solo per poche ore è importante perché segna il “distacco” dagli impegni. Prova!

- **TOGLI LE SCARPE E INDOSSA ABITI COMODI** - Un sistema simbolico e pratico per “spogliarsi” delle tensioni accumulate fuori casa è di toglierti, appena puoi, l'abbigliamento da lavoro e indossare capi comodi con cui ti senti a tuo agio. Anche questo è un rito che marca la separazione degli ambiti.



- **CONCEDITI UN BAGNO O UNA DOCCIA RASSERENANTE** - Lasciati massaggiare dall'acqua calda, distendi i muscoli e libera la testa dai pensieri, utilizzando aromi ed essenze dalle proprietà rilassanti come gelsomino, ginepro, lavanda, melissa, rosa, sandalo e ylang-ylang. E mentre ti stai godendo il bagno, o la doccia, versa in un diffusore per ambienti o in un umidificatore 3 gocce di olio essenziale di salvia, 3 gocce di rosmarino e 3 gocce di cajeput.

- **SGUARDO AFFATICATO? SCEGLI IL TRATTAMENTO AL TÈ VERDE** - In 2 tazze di acqua portata precedentemente a bollore, metti in infusione due bustine di tè verde. Lascia riposare 2 minuti, poi strizza leggermente le bustine, conservale in una ciotolina e falle raffreddare. Trascorso il tempo necessario, stenditi sul letto e appoggia le bustine di tè sugli occhi chiusi. Nel tempo di posa, circa 10-15 minuti, rilassati completamente. **In alternativa, la di-**

gitoppressione oculare - Siediti comodo in un luogo tranquillo. Chiudi gli occhi e appoggia i polpastrelli dell'indice di entrambe le mani sul naso, nel punto esatto in cui iniziano le sopracciglia. Applica una leggera pressione e mantienila per circa 2 minuti, poi rilascia e sposta leggermente le dita verso le estremità delle sopracciglia e ripeti la digitoppressione, per lo stesso tempo e con la stessa intensità di prima. Prosegui spostando le dita di 5 mm per volta, fino a raggiungere il punto in cui terminano le sopracciglia. Infine, esercita un leggero massaggio su tutta la parte superiore del volto.

• **DISTENDI I MUSCOLI CON LA POSIZIONE “DEL MORTO”** - Per allenare la morsa di ansia e stress toglie le scarpe, indossa abiti comodi e sdraiati supino. Divarica leggermente le gambe, lasciandole rilassate e facendo cadere i piedi verso l'esterno, rilassa le braccia, tenendole leggermente staccate dal busto, tieni i palmi delle mani verso l'alto e mantieni dritta la testa. Ora chiudi gli occhi, non assumere espressioni facciali, lasciando i muscoli del viso completamente distesi e le labbra socchiuse. Concentrandoti sulle parti del corpo in cui senti che la tensione muscolare è maggiore cerca di diffondere una sensazione di tranquillità partendo dalla mente e arrivando fino alla punta dei piedi. Inspira ed espira lentamente e con regolarità, restando in posizione almeno 10 minuti.

• **SCIOGLI I MUSCOLI CON LA “PALLA SVIZZERA”** - Per migliorare la postura e distendere i muscoli prova a usare una “palla svizzera”, la palla di gomma morbida di grandi dimensioni. In uno spazio ampio, siediti comodamente sulla palla, mantenendo ben dritta la schiena e immaginando di avere una corda legata sulla testa che ti tira verso l'alto, stendendo i muscoli della schiena verso il soffitto. Divarica i piedi e piega le ginocchia fino a trovare una posizione di equilibrio e, respirando profondamente, fai due rimbalzi in avanti. Poi fermati e ripeti l'esercizio. Se non hai spazio per spostarti in avanti, rimbalza sul posto.



Così favorisci un buon sonno

È successo a chiunque, almeno una volta, di passare una notte insonne, rigirandosi nel letto, con gli occhi sbarrati, e alzarsi di malumore e nervosi. Ecco allora i consigli efficaci per non portarsi a letto le tensioni e garantirsi un sonno ristoratore.

- **CREA LA “NOTTE” ANCHE IN CASA** - Corpo e cervello, ogni giorno, hanno bisogno di un periodo di buio totale per raggiungere una situazione di calma. Per questo preferisci il buio totale, chiudendo, se possibile, anche la porta della camera, le imposte e le tapparelle per non far penetrare le luci della città e i primi raggi del sole.

- **STABILISCI LA ROUTINE DEL SONNO** - Cerca di individuare quali sono gli orari che più si avvicinano alle tue esigenze e ai tuoi ritmi e prova ad andare a letto e a svegliarti sempre alla stessa ora. Per un buon risultato, mantieni fissi questi orari per almeno due settimane, anche durante il weekend.

- **UNA “CALDA” PAUSA RASSERENANTE** - Per dormire bene, bevi circa mezz'ora prima di andare a dormire una calda tazza di camomilla o una tisana naturale a base di biancospino, tiglio, valeriana e salvia, in parti uguali. Versane un cucchiaino abbondante in una tazza di acqua portata a bollore. Lascia in infusione per 5-10 minuti, filtra bene e bevi poco prima di coricarti senza dolcificare.

- **PRATICA UN MASSAGGIO PLANTARE** - Per liberare la mente e distendere i muscoli siediti, incrocia una gamba sull'altra, posizionando delicatamente la caviglia appena al di sopra del ginocchio. Rilassati, respira profondamente e inizia a massaggiare la pianta del piede, premendo forte con il pollice, e anche con le nocche se preferisci un trattamento più intenso. Quando individui una parte più sensibile al tatto, tienila premuta e fai respiri lenti e profondi. Continua a manipolare tutto il piede con movimenti circolari, arri-



vando fino alla zona superiore del collo del piede e della caviglia. Fai attenzione: il massaggio deve essere energico, ma non provocare assolutamente dolore.

• **ANNOTA LE PREOCCUPAZIONI SU UN TACCUINO** - Tieni un blocchetto sul comodino e, prima di coricarti, trascrivi gli impegni del giorno dopo e qualsiasi altra riflessione che suscita in te troppi pensieri. Non prestare attenzione al modo in cui scrivi perché deve essere un'operazione rapida e spontanea. Prendi nota di tutto ciò che ti passa per la mente, poi chiudi il notes. Ora non pensarci più: hai fissato tutto sulla carta e puoi rimuoverlo dalla mente.

• **RIMEDI "VERDI" PER NON RIMUGINARE** - Per alleviare stress, ansia, nervosismo e irritabilità che generano insonnia acquista in erboristeria la tintura madre di Passiflora. Diluiscine 40 gocce in mezzo bicchiere d'acqua minerale naturale da bere mezz'ora prima di andare a letto. In alternativa, puoi prepararla in infuso: versa in una tazza d'acqua bollente un cucchiaino di foglie secche della pianta, lascia in infusione 15 minuti, filtra e bevi 30 minuti prima di coricarti. **Per rilassarti naturalmente puoi scegliere anche i fiori di Bach:** White Chestnut tranquillizza la mente e libera dal vortice dei pensieri legati ai problemi quotidiani; Pine è per chi si tormenta continuamente per qualcosa che lo tiene sveglio; Cherry Plum aiuta a lasciarsi andare e a distendere i nervi. Scegli il fiore di Bach più adatto a te e assumine 4 gocce, 4 volte al dì per cicli di 28 giorni.

• **IL RITUALE RIPOSANTE A LUME DI CANDELA** - Prima di coricarti, pratica un esercizio di rilassamento mentale che sfrutta le capacità rasserenanti della luce fiavole di una candela. Spegni tutte le luci e accendi una candela, sdraiati comodamente, meglio non sul letto, e osserva la sua fiamma ininterrottamente per 30 secondi, poi chiudi gli occhi e visualizza la stessa immagine nella mente, osservalo dentro di te e concentrati solo su questa. Infine spegni il lume e lasciati andare al sonno.





AL LAVORO: METTI IN CAMPO I TRUCCHI ANTITENSIONE

Prima di scoprire le strategie che allentano ansia e stress sul posto di lavoro occorre fare una precisazione importante: rilassarsi nel luogo in cui stiamo lavorando non ha tanto lo scopo di distrarsi, quanto di trovare il modo per essere veramente se stessi e mantenere uno stato di tranquillità anche quando si avverte pressione intorno e dentro di sé. Ecco cosa fa al caso nostro...

Così crei un'atmosfera positiva

Spesso la tensione inizia ancora prima di arrivare sul luogo di lavoro. Per calmare i pensieri negativi e lo stato di ansia è utile, se possibile, fare un pezzo di strada a piedi.

SENTI "TUO" L'AMBIENTE - Cerca di personalizzare la tua postazione con **fotografie, disegni e oggetti che ti ricordino i tuoi affetti, i tuoi legami e i tuoi interessi**. Nei momenti di tensione, di fatica e sovraccarico lascia scorrere lo sguardo su queste immagini: ti sentirai più tranquillo e allontanerai i pensieri lavorativi.

TIENI UNA PIANTICELLA SULLA SCRIVANIA - Scegli un sempreverde, una pianta che fiorisce o una pianta grassa: anthurium (foglie verdi, fiori rossi), felce (verde chiaro), violetta (fiori di vari colori), spatifilum (sempreverde, dagli eleganti fiori di solito bianchi), caladium (grandi foglie rosate) e colloca la piantina in vista sul tuo posto di lavoro, dedicandole le cure che servono (luce, acqua e fertilizzanti). Ogni mattina sai che la pianta, un essere vivo, ti aspetta in ufficio e ha bisogno di te. **Curarla sarà come curare te stesso e vederla crescere e fiorire sarà un toccasana per l'umore.**



Arrivati alla propria postazione bisognerebbe trovare un ambiente accogliente, un angolo adattato "su misura"

SCEGLI IL PROFUMO “MAGICO” - I profumi arrivano ad agire nelle profondità del cervello e della psiche, calmando preoccupazioni, tensioni e fatica. Uno dei più utili a questo scopo è quello di **lavanda: puoi usare il suo olio essenziale per preparare uno spruzzino da usare nei momenti più difficili**. Prendi un piccolo nebulizzatore, riempilo di acqua fresca, aggiungi da due a quattro gocce di olio essenziale di lavanda, in base alle dimensioni dello spruzzino. Agita bene e spruzza il liquido nell'aria, o anche addosso a te, respirando profondamente per inalare l'essenza. La lavanda ha un effetto calmante e anti-stress; e serve anche ad alleviare il mal di testa. **Per una sferzata stimolante e per affrontare la fatica, è più adatta l'essenza di eucalipto:** poche gocce su un fazzolettino di carta da annusare quando ne senti l'esigenza.



UN PICCOLO GESTO CALMANTE

Tieni in un cassetto il tuo profumo preferito e quando lo desideri, o ne avverti il bisogno, metti qualche goccia sui polsi o sul collo.



CIRCONDATI DELLE IMMAGINI GIUSTE - Preferisci l'azzurro o il verde per lo sfondo del desktop oppure per decorare la postazione di lavoro. Per arricchire l'ambiente puoi scegliere anche immagini o disegni con funzione calmante: pesci, animali nel loro ambiente, paesaggi o opere d'arte che ami di più. **Così “stacchi” dai pensieri opprimenti e ti ricolleggi con le emozioni.**



Qualsiasi momento può essere un buon momento per rilassarsi... e le regole sono sempre le stesse: semplici esercizi per distendere i muscoli, respirare a fondo ed evocare immagini piacevoli

ANCHE LE SOSTE “OBBLIGATE” SONO PREZIOSE - Se il treno è in ritardo, se l'autobus è bloccato dal traffico, se la metropolitana è ferma, non vivere la situazione con nervosismo: è inutile e controproducente. Non sbuffare, non imprecare, **cogli l'occasione per usare un ritaglio di tempo che ti è stato “donato” in più.** Sfruttalo a tuo favore: fai una telefonata, scrivi un sms, prendi un appunto, leggi oppure medita, concentrandoti sul respiro, sull'aria che entra e che esce dalle narici e lascia scorrere tutti i pensieri. Puoi anche semplicemente guardare fuori dal finestrino e osservare gli oggetti, senza soffermarti su nessuno. Forse arriverai al lavoro in ritardo, ma certamente meno stressato e innervosito e sarai in grado di concentrarti meglio su quello che devi fare.

IN CODA IN AUTOMOBILE? - Per distendere i muscoli e alleviare lo stress, prova a praticare esercizi veloci e semplici anche stando seduto al volante.

- **Se la tensione si concentra nella zona delle spalle,** appoggia le mani sull'addome, inspira profondamente alzando le spalle, trattieni il fiato per pochi secondi e contrai i muscoli. Quindi, espira in modo energico e rilassa le spalle. Ripeti l'esercizio 4 volte. Ora afferra un braccio con la mano opposta e massaggia partendo dalla parte alta del braccio fino ad arrivare alla spalla e al lato del collo. Esercita una pressione prima più intensa e poi più leggera. Ripeti, poi, lo stesso esercizio sull'altro braccio.
- **Quando lo stress si scarica sul collo,** friziona leggermente con la punta delle dita la base del collo, esercitando piccoli movimenti circolari. Il massaggio parte ai lati della spina dorsale, prosegue lungo il collo e arriva alla zona dietro le orecchie.

SCEGLI LO SPUNTINO CHE TI RICARICA - Per staccare momentaneamente la spina e recuperare energia di pronto utilizzo scegli l'uva, la banana, la frutta secca, tutti alimenti ricchi di proprietà stimolanti e rigeneranti efficaci che "nutrono" il cervello e mantengono viva la concentrazione. Un altro alimento "buono" è il cioccolato fondente: due quadratini sono la quantità perfetta per "ricaricare" corpo e mente e ritrovare il buonumore.

IN PAUSA PRANZO: "STACCA"! - Non alzarsi mai dalla scrivania o consumare un pasto veloce davanti al computer rischia di intaccare le risorse mentali e fisiche. Ecco perché per lavorare in modo più efficiente e non accumulare tensione **è fondamentale concedersi la pausa pranzo, staccare per un'ora e allontanarsi dal luogo di lavoro.** L'interruzione è un'arte da praticare con continuità. E ogni tanto è utile anche cambiare abitudini: se di solito in pausa pranzo sei abituato a mangiare al bar con gli stessi colleghi, qualche volta prova a cambiare, vai a mangiare in una trattoria, da solo o con altri colleghi, oppure prendi un panino e siediti su una panchina al parco.

SOPRAVVIVERE ALLE RIUNIONI DI LAVORO - È un appuntamento che spesso viene vissuto come una "situazione" di stress perché potrebbe essere l'occasione di "scontri" personali, il presupposto di un nuovo carico di impegni, o considerato una perdita di tempo. **Meglio assumere un atteggiamento meno negativo e più elastico, aprendosi alla possibilità di cambiare idea** sia sul "peso" della riunione che su quello che verrà detto durante l'incontro: siediti in posizione rilassata sulla poltrona, col torace aperto,



Ti senti un po' giù di tono e teso? Un frutto, qualche noce o mandorla o un quadratino di cioccolato riportano il corpo e la mente a un buon livello di energia

respirando profondamente, tieni la testa sollevata, con un sorriso sincero. E preparati anche ad ascoltare. Prendi appunti e presta attenzione a quello che dicono gli altri, trovando qualcosa da apprezzare nelle loro parole, senza nascondere le tue critiche o eventuali posizioni diverse. Alla fine potresti scoprire che è stata una riunione piacevole e costruttiva, utile a te e a tutti.

Anche il corpo lavora: ecco gli esercizi per rilassarlo

La mente è immersa nel lavoro, in conti, tabelle, testi da scrivere, e-mail, telefonate, ma anche il corpo sta lavorando perché, fermo in posizione seduta alla scrivania, i muscoli della schiena e del collo sono contratti e le gambe sono flesse spesso in modo innaturale. Occorre imparare dunque a **tenere sotto controllo la contrazione muscolare in modo che non aumenti la tensione del corpo e ci si possa sentire più rilassati e lavorare meglio**. Perciò cerca di diventare cosciente, in ogni momento, della posizione che assume ogni parte del tuo corpo: le braccia, la testa, il busto, le gambe; e chiediti se è la migliore possibile. Prova sempre a percepire la postura e controllarla, anche in relazione con gli strumenti di lavoro per trovare le posizioni che comportano minore tensione.

DISTENDI COLLO E SPALLE - Una cattiva postura alla scrivania e le tensioni provocano quasi sempre un irrigidimento al collo e alle spalle. Ricorda quindi, nel corso della giornata, di compiere regolarmente alcuni gesti che rilassano i muscoli contratti. Se eseguiti in modo lento e corretto risultano efficaci per combattere i dolori cervicali e per rilassare il corpo e la mente.

- **In piedi o seduto davanti al computer** piega lentamente



di lato il collo, fermandoti per qualche secondo nella posizione di partenza.

- **In piedi o seduto alla scrivania** con la schiena dritta, fletti lentamente il collo a destra, indietro, a sinistra e in avanti in modo da ruotare completamente il capo. Tieni le spalle e il collo rilassati durante tutto il movimento e poi ripetilo in senso inverso.

- **Per sciogliere i muscoli delle spalle** falle ruotare in avanti e poi indietro.

L'effetto - Ridurre la tensione muscolare e ottenere una sensazione di maggiore benessere. Questi esercizi vanno compiuti lentamente, meglio se a occhi chiusi, in modo tranquillo, elastico, progressivo, senza sforzo eccessivo.

LO YOGA IN UFFICIO - Si inizia assumendo la “**posizione di partenza**”: seduto, i piedi sono paralleli e poco distanti tra loro, le ginocchia alla stessa larghezza dei piedi, le gambe ad angolo retto. Mettiti comodo, con il busto eretto e rilassato. Controlla bene di avere la muscolatura rilassata prima di cominciare gli esercizi (attenzione che, pur essendo la bocca chiusa, la mandibola non sia serrata, ma rilasciata, e che le palpebre siano chiuse, ma non strette in maniera troppo forzata).

- **Allarga il respiro** - Mani appoggiate sulle ginocchia, occhi chiusi. Inspirando spingi leggermente in avanti il petto, inarca la schiena senza forzare e rivolgiti un poco il viso verso l'alto. Poi espirando ritorna nella posizione iniziale ripiegando leggermente in avanti il viso e il busto. Ripeti il movimento alcune volte.

- **Distendi la schiena** - Incrocia le dita dietro la nuca e inspirando distendi un poco e morbidamente la schiena poggian-

dola allo schienale, aprendo i gomiti e rivolgendo un poco il viso verso l'alto. Lentamente, senza sforzo. Nel compiere il movimento, "ascolta" la scapole che si avvicinano e la fronte e il petto che si liberano in una sensazione di leggerezza. Espirando torna nuovamente alla tua posizione di partenza. Ripeti il movimento alcune volte.

- **Sdraia il petto sulle ginocchia** - Allontanati leggermente dalla scrivania, stando però seduto. Piega il busto in avanti fino a toccare le cosce col petto, tenendo la schiena ben dritta. Distendi le braccia dietro la schiena e intreccia le dita (palmi verso l'interno), e spingi leggermente ed elasticamente verso l'alto e in avanti due o tre volte.

Poi rilassati appoggiando le spalle alle gambe, lasciando penzolare le braccia ai lati e la testa fra le ginocchia. Risollevali lentamente, raddrizzando la colonna vertebrale salendo pian piano verso l'alto.

GINNASTICA DA SCRIVANIA - In questo caso si rivela utile la ginnastica isometrica che si pratica provocando la contrazione dei muscoli e subito dopo, per reazione, il loro rilassamento che favorisce un maggiore benessere psicologico.

L'effetto è duplice: il muscolo si rafforza e si riduce lo stress.
L'esercizio dura una decina di secondi.

Prima di cominciare espira bene l'aria dai polmoni, inspira a fondo ed esegui l'esercizio in apnea, poi espira a fondo e rilassati.

Dalla "posizione di partenza", con la schiena dritta, seduto alla scrivania, dedicati all'esecuzione dei seguenti esercizi.

- **Una mano spinge l'altra** - Appoggia la mano destra col palmo verso il basso sulla mano sinistra tenendole davanti all'ombelico. Spingi le mani una contro l'altra con forza, mantenendole nella stessa posizione.

Contrai i bicipiti e mantienili in tensione per qualche secondo. Poi inverti la posizione delle mani: la destra sotto e la sinistra sopra.

- **Le mani che si tirano** - Piega le dita e afferra una mano con l'altra davanti al petto: tenendo la schiena dritta e rilassata, tira con le braccia le mani verso l'esterno, mantenendole sempre davanti al petto. Mantieni la tensione qualche secondo e poi rilascia.

- **Posizione di preghiera** - Poggia il palmo di una mano contro l'altro, come se fossero giunte in preghiera. Spingi forte schiacciando un palmo contro l'altro per qualche secondo. Poi allenta la tensione.

- **Spinta contro le ginocchia** - Accosta i palmi delle mani ai lati delle ginocchia e spingi verso l'interno, come per portare le ginocchia a unirsi tra loro: con le gambe contrasti la spinta e tieni le ginocchia staccate. Poi, fai l'esercizio opposto spingendo col dorso delle mani dall'interno delle ginocchia verso l'esterno e contrastando la spinta con le gambe.

- **Spinta contro le gambe** - Tieni le due mani appoggiate sul ginocchio destro (la schiena è sempre dritta), cerca di sollevare la gamba mentre con le mani spingi verso il basso. Ripeti con l'altra gamba.

FAI RIPOSARE GLI OCCHI - Gli occhi sono sottoposti a un grande sforzo e quando sono affaticati obbligano anche il resto del corpo a uno sforzo maggiore sia nel mantenere la concentrazione sia nell'assumere la postura corretta, atteggiamento che inevitabilmente si ripercuote sulle condizioni generali di stress e di tensione.

- **Per allentare lo stress oculare:** fai "ginnastica" ai muscoli che regolano la messa a fuoco.



Ogni 30 minuti fissa un oggetto lontano, che sia fuori dalla finestra o nel luogo di lavoro, fai ruotare gli occhi, prima in un senso e poi nell'altro.

Ogni ora tieni chiusi gli occhi qualche secondo e fai rilassare tutti i muscoli del viso.

• **Per un “riposo” più profondo: un esercizio mirato** - Appoggia i gomiti sulla scrivania, larghi più o meno quanto le spalle. Porta la testa in avanti e appoggia gli occhi contro le mani: l'occhio destro nel palmo destro, l'occhio sinistro nel palmo sinistro, con i palmi a “cucchiaio” in modo da non esercitare alcuna pressione sugli occhi, che sono rilassati e aperti, ma per ripararli dalla luce diretta. Le dita sono leggermente sovrapposte tra loro sulla fronte. Gli zigomi poggiano tra palmo e polso: la testa è sostenuta dalle mani e la schiena e il collo si possono rilassare. La sedia è spinta indietro in modo che la schiena sia dritta, le ginocchia divaricate, le gambe ad angolo retto. La posizione deve essere comoda.

L'effetto - Gli occhi, stanchi, si rilassano.

Pensa di osservare un punto lontano nell'infinito dell'oscurità in cui si inoltra lo sguardo. Resta in questa posizione per qualche minuto.



DISTENDI I POLSI E LIBERI LA MENTE - Seduto alla scrivania, rilascia le braccia, fai ciondolare le mani e poi scuotile, in alto, in basso e lateralmente, sciogliendo le articolazioni. Ora, gomiti morbidi e mano all'altezza del petto, esegui dei movimenti circolari. Poi ruota dalla parte opposta. E infine scuoti delicatamente entrambe le mani.

Quando pratici questi esercizi, chiudi gli occhi e regola la respirazione, cercando di non pensare al lavoro.

UN PO' DI SOLLIEVO PER LE MANI - Spalma una crema idratante e massaggia le singole dita e il palmo con la mano opposta, soffermandoti in particolare sui punti che sono dolenti e contratti. Tieni premuto il pollice per qualche secondo su questi punti.

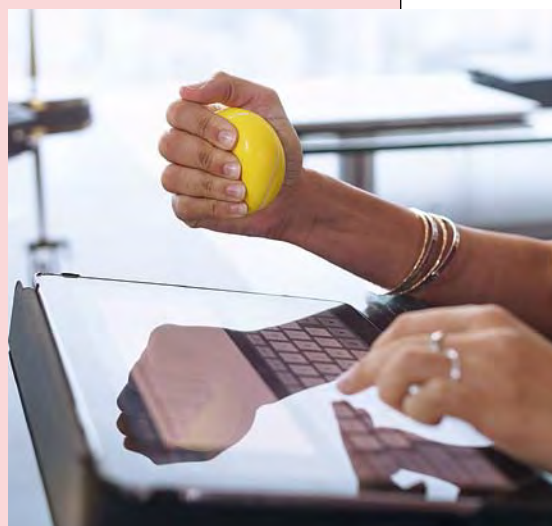
L'effetto - Una volta completato il massaggio alle mani sentirai la tensione alleviata e le mani più riposata.

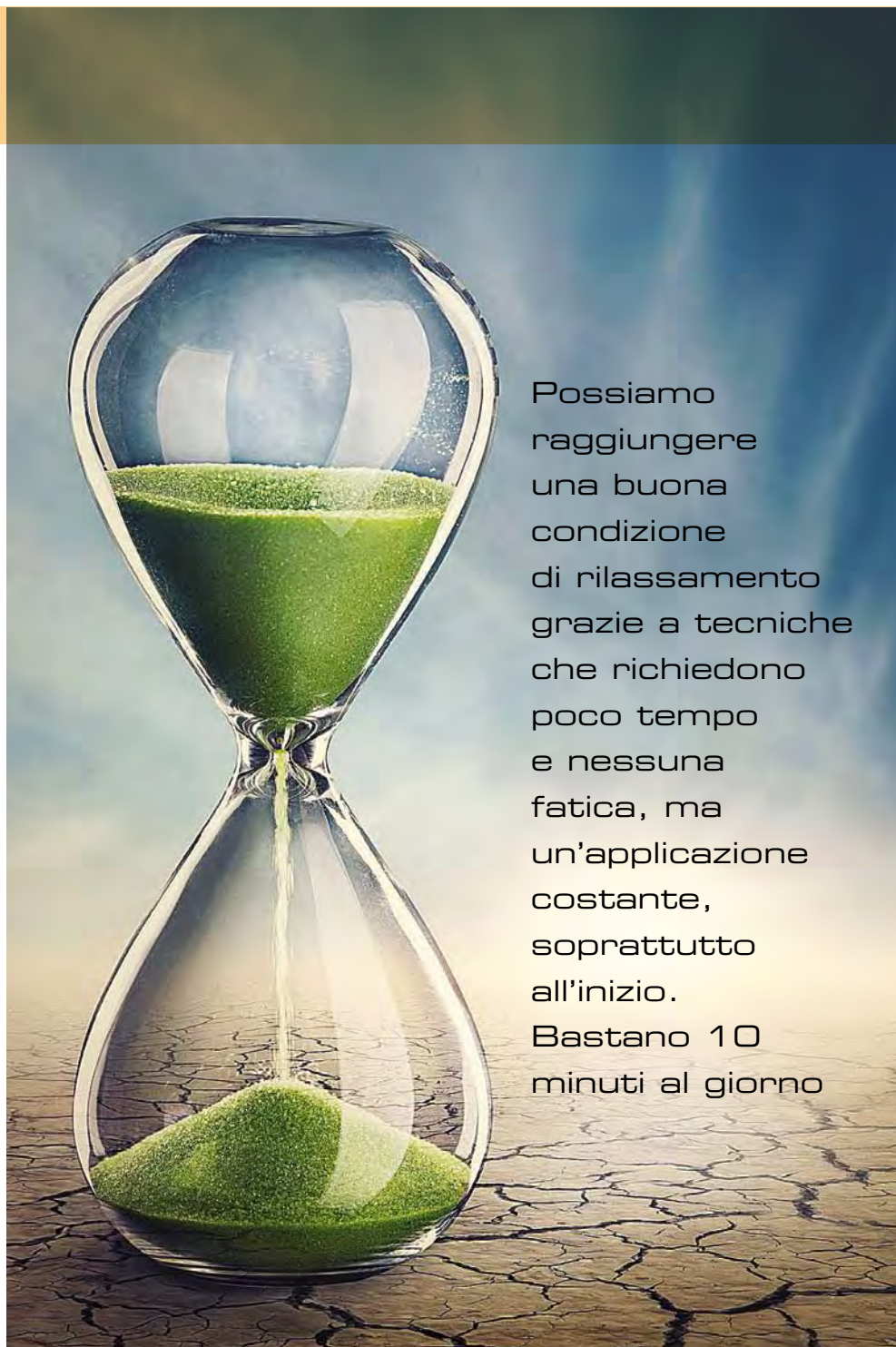
• **Per combattere il nervosismo e il mal di testa**, premi con l'unghia del pollice il punto del dorso della mano all'incrocio tra il prolungamento del dito indice e del pollice. Un altro punto "rassereneante" è la zona sul palmo della mano sotto l'estremità del dito medio: con il polpastrello del pollice della mano opposta, esercita una pressione decisa sul punto localizzato, mantenendola per circa un minuto.



"STRIZZA" L'OGGETTO ANTISTRESS

Le palline morbide antistress, fatte di gomma morbida e spugnosa, sono fatte apposta per essere "strizzate" fra le mani. Si possono stringere con forza tra le dita nei momenti di tensione. Stringere e rilasciare sono gesti che aiutano a ridurre la tensione perché la contrazione muscolare volontaria porta poi alla decontrazione, cioè al rilassamento. È anche un esercizio utile per far compiere ginnastica alla mano che può essere affaticata per il lavoro al computer o per altre attività manuali richieste dall'occupazione specifica.





Possiamo raggiungere una buona condizione di rilassamento grazie a tecniche che richiedono poco tempo e nessuna fatica, ma un'applicazione costante, soprattutto all'inizio. Bastano 10 minuti al giorno

MANTENERE TUTTI I BENEFICI CON LE STRATEGIE GIUSTE

Sono molte le occasioni che possono scatenare nervosismo, rabbia o ansia, mettere in pericolo il nostro equilibrio emotivo e compromettere la nostra salute.

**Scopriamo tutti i consigli per affrontare e superare i momenti “no”
e vivere con tranquillità ogni ora della giornata**

Affrontiamo le fonti di stress e non tratteniamo la tensione

Guidando l'automobile, andando a fare acquisti o sbrigando una commissione possiamo incappare facilmente in occasioni che causano forte tensione. Naturalmente ci sono anche situazioni più "a rischio", come le discussioni che si innescano per i motivi più vari e, inaspettatamente, ci sono anche momenti piacevoli come trascorrere il tempo libero o stare in compagnia di persone care che possono diventare fonte di stress. È importante sapere però che per ogni occasione esiste il modo di stemperare lo stress e di vivere il momento con maggiore serenità. Spesso dipende dall'atteggiamento mentale: basta abituarsi ad affrontare gli eventi e le persone con spirito diverso per vedere sciogliersi l'ansia e la rabbia... e anche ricorrere ai metodi illustrati, come rilassarsi col respiro e decontrarre i muscoli, possono rappresentare delle valide strategie.



SFOGARSI IN MODO SANO CI LASCIA PIÙ SERENI

DAI VOCE A CIÒ CHE PROVI

Uno dei fattori che crea maggiore tensione nella vita quotidiana è dover essere in rapporto con una persona con cui c'è motivo di scontro: magari non ci piace il suo atteggiamento o il modo in cui si pone nei nostri confronti, o forse c'è una motivazione concreta, come una discussione per motivi di lavoro o una controversia. Una piccola o grande lite, qualunque sia la causa, è sempre fonte di stress in quanto l'adrenalina e il cortisolo in circolo mettono in azione i muscoli, pompano il sangue, accelerano il respiro e il battito del cuore. Il punto dolente è che spesso però tutta questa tensione accumulata non trova sfogo. Ci arrabbiamo, ma poi non combattiamo né andiamo via, ci limitiamo semplicemente a trattenere il risentimento.

Ogni giorno anche situazioni all'apparenza tranquille possono, per un nonnulla, scatenare nervosismo. Cerchiamo di cogliere i segnali

Agire in questo modo però può scatenare uno stress acuto perché la rabbia bloccata impedisce al sistema nervoso parasimpatico di entrare in azione e disinnescare gli automatismi fisici della tensione... con tutti i danni che possono conseguirne.

MANIFESTA L'IRRITAZIONE IN MODO COSTRUTTIVO

Abbiamo tutti provato la sensazione di un'ira impotente, la voglia di sfogarci contro qualcuno perché ci sentiamo vittima di un sopruso o perché siamo convinti di avere ragione e non riusciamo a far prevalere le nostre idee.

Come rispettare ciò che proviamo ed evitare che alla fine si ritorca contro di noi? Innanzitutto occorre considerare che la rabbia in sé non è un sentimento negativo in assoluto, purché venga utilizzata in modo costruttivo e non distruttivo.

Quindi l'obiettivo è cercare di sfogare l'irritazione prima che l'ira arrivi al culmine e possa essere troppo forte e violenta per poter essere manifestata. Se senti di aver subito un torto, e cominci ad avvertire il fastidio, non reprimere questa emozione e non "ingoiare" tutto. Spiega le tue ragioni, cercando di farlo in modo calmo e pacato.

Se hai l'impressione di non riuscirci, prova a sperimentare l'efficacia di specifiche pratiche di rilassamento.

Tecnica respiratoria per placare la rabbia - Prima di parlare, rilassati usando la respirazione. Un metodo rapido ed efficace consiste nel respirare a narici alternate. Da seduto svuota i polmoni; poi avvicina l'indice e il pollice della mano destra al naso, come fai per stringere il naso quando vuoi evitare un cattivo odore.

Quindi con l'indice della mano destra chiudi la narice sinistra e inspira profondamente da quella destra; espira dalla stessa narice tutta l'aria; con il pollice destro stringi la narice destra, inspirando e poi espirando dalla sinistra. Ripeti questa serie respiratoria più volte, alternando i movimenti.

L'effetto - Questo esercizio schiarisce la mente perché ossigena e stimola entrambi gli emisferi del cervello: serve a placare la rabbia e l'irritazione.

Successivamente puoi parlare più tranquillamente con chi ti sta provocando questa reazione. Se spieghi le tue ragioni con lucidità e pacatezza sarà più probabile ottenere quello che vuoi; se invece lo fai con livore provocherai subito una reazione sulla difensiva e ostile.

AFFRONTA LA DISCUSSIONE SOLO QUANDO TI SENTI CALMO

Se sei molto arrabbiato non proferire parola. Rimanda e aspetta di affrontare l'argomento quando l'onda è passata e ti accorgi di essere più tranquillo, altrimenti rischi di non essere efficace e di innescare un'escalation in cui ognuno è chiamato a dimostrare chi è più forte. Come prima mossa fai il precedente esercizio di respirazione. Poi, tieni sempre presente di discutere in privato per impostare il confronto solo sulla questione concreta, altrimenti ognuno si sentirà in obbligo di difendere il proprio ruolo di fronte agli altri per non sentirsi umiliato e l'oggetto da difendere diventerà la propria immagine. Prima di dare il via al confronto cerca di avere bene in mente l'obiettivo che vuoi ottenere e quali sono le condizioni a cui sei disposto a farlo, cioè quello che sei disposto a cedere. Altrimenti sarai costretto a pensarci nel corso del con-

fronto e potresti trovarti impreparato, cosa che rischia di aumentare la tensione e compromettere tutto.

ATTENTO AL NERVOSISMO INUTILE, SOPRATTUTTO IN AUTO

In momenti di particolare stress, anche la situazione più innocua rischia di diventare un pretesto per avviare un litigio con chi ci circonda, in famiglia o al lavoro. Così però, la tensione accumulata aumenta invece di sfogarsi.

Le situazioni più a rischio? Quando sei alla guida. All'interno dell'automobile, infatti, ci si sente in un ambiente personale, protetto e particolare in cui ci si autorizza ad arrabbiarsi profondamente anche per motivi futili e a prendersela con tutti coloro che stanno al di fuori. **È un'ira inutile e controproducente:** anche se ti arrabbi con altri automobilisti e li insulti non ti stai sfogando, ma solo accumulando tensione.

IMPARA A DIRE DI NO QUANDO SERVE

Oltre alla rabbia esistono anche altri stati d'animo che provocano ansia e malesseri perché non si riescono a esprimere sentimenti e desideri. Spesso questo problema nasce dal non saper dire di "no" agli altri e ci sentiamo costretti ad accettare inviti e incombenze di cui faremmo volentieri a meno. Così ci sovraccarichiamo di impegni, ci costringiamo a occuparci di cose che non ci interessano sottraendo del tempo a noi, sottoponendoci a una forte quota di stress che si manifesta fisicamente attraverso la fatica, e psicologicamente con un senso di frustrazione e di insoddisfazione.

La soluzione è imparare a dire di no senza provare sensi di colpa.



Una manovra azzardata o fermo in coda? Non farti condizionare dai contrattempi. Respirare a fondo ti permette di ritrovare la calma



NO



Sì

L'errore consiste nel temere di diventare sgraditi ed essere messi da parte se qualche volta respingiamo una richiesta. Se l'interlocutore è davvero un amico capirà le motivazioni che esponi; se non lo capisce e se ne risente significa che la sua amicizia era interessata.

Qualche volta "No!", però, è proprio una parola difficile da pronunciare; e per questo puoi allenarti. Quando sei solo in casa mettiti in ginocchio davanti al letto o al divano e urla "No!", colpendo contemporaneamente il materasso o il cuscino con un pugno. Fallo più volte, alzando la voce, fino a quando ti sentirai più sicuro e deciso. Se fai fatica vuol dire che hai proprio bisogno di esercitarti.

L'effetto - Pronunciare un netto "No" serve a scaricare la tensione, ti aiuta a rilassarti e ad abituarti a dirlo. Accompagnarti con il pugno, invece, è un modo fisico efficace per scaricare la pressione psicologica.

RICONOSCI QUANDO HAI BISOGNO DI AIUTO... E CHIEDILO

Sei tra chi non riesce a chiedere, anche quando gli servirebbe una mano? Forse temi di dare fastidio o di dimostrare di non essere capace di occuparti delle tue cose. Vuoi cambiare direzione e superare questo disagio? Occorre che ti abitui a farlo. Comincia da cose banali: chiedi l'ora o un'informazione ai passanti o agli amici di darti una mano per leggere. Ti accorgerai che in molti casi questo atteggiamento non crea alcun disturbo, ma al contrario dà la soddisfazione all'altro di poter essere stati d'aiuto a qualcuno.

Certo può anche capitare di essere costretti a chiedere aiuto sul lavoro perché non si riesce, pur con tutto l'impegno, a sbrigare le proprie incombenze. Se ti accorgi

che non ce la fai a finire un compito, non esitare: condividi le tue difficoltà e parlane con il capo o con i colleghi. Non farne una questione personale: è nell'interesse di tutti che tu riceva collaborazione. Quando servirà a un altro sarai tu stesso a renderti disponibile. Queste mosse apparentemente piccole e naturali, in realtà, sono essenziali per creare un clima di maggiore armonia in cui muoversi con più tranquillità.

Scegliamo e pratichiamo attività gradevoli e rilassanti

Il lavoro, la famiglia e gli impegni quotidiani occupano gran parte della giornata e creano un accumulo di stress e nervosismo dal quale non è facile estraniarsi, neanche nei momenti di apparente tranquillità. E poi, fortunatamente, c'è anche un po' di tempo libero... Ma come riuscire a rilassarsi, liberare la mente, distendere i muscoli e cancellare pensieri negativi e preoccupazioni? Una gita in campagna, al mare o in montagna, una bella passeggiata in centro, cucinare per la tua famiglia, coltivare le piante, sono solo alcune delle cose che puoi fare per allontanare lo stress, rilassarti e ricaricarti di energia. La cosa importante è sapere che ogni momento è buono per dedicarsi a se stessi e "nutrire" la calma.

Per garantirsi un rilassamento psicofisico profondo è importante cercare in ogni modo di trasformare i pochi, ma preziosi attimi di tempo libero in situazioni di reale serenità



I raggi solari
“scaldano”
il corpo e l'anima,
favorendo
la produzione
di vitamina D
e il buonumore



GODITI LA NATURA E L'ARIA APERTA

Praticare attività all'aria aperta e in particolare fare del movimento, come passeggiare in campagna o in montagna, aiuta molto a rilassarsi. Oltre ad attivare i muscoli, il cuore e i polmoni che si “depurano” dalle tossine dello stress, essere a contatto con la natura distrae dai pensieri negativi e aiuta a pacificare la mente. **Il potere rasserenante dei paesaggi è tale per cui spesso basta solo contemplarli per calmarsi:** la vista di un prato, degli alberi fioriti, delle montagne innevate, di un tramonto o anche solo del cielo all'orizzonte innesca automaticamente emozioni positive e senso di rilassamento. È un effetto collegato alle nostre “radici” antiche: ci siamo evoluti a stretto contatto con gli ambienti “verdi” in cui abbiamo trovato rifugio e sostentamento e per questo la loro vista ci evoca sensazioni profonde e ci fa sentire a nostro agio. Quando ti è possibile organizza quindi un fine settimana fuori città, o anche una mezza giornata di svago, programmando attività che ti permettano di immergerti nella natura e sentirti più radicato nel presente.

RICARICATI CON L'ENERGIA DEL SOLE

Camminare all'aria aperta offre numerosi vantaggi, come abbiamo visto, tra cui rimanere esposti alla luce del sole che emana un'energia positiva per l'organismo. Studi scientifici hanno infatti dimostrato che i raggi del sole scaldano anche l'anima, regalando pace e tranquillità e cancellando il malumore. Trova un po' di tempo, è sufficiente anche mezz'ora, ogni volta che puoi, per esporti alla luce naturale, soprattutto nelle belle giornate d'inverno, quando il nostro corpo riceve meno luce solare.

Il sole ti aiuterà a rilassarti, a staccare la spina e a ritrovare la calma, e in più regalerà al corpo preziosi effetti benefici come la produzione (naturale) di vitamina D3 che permette la crescita e l'irrobustirsi delle ossa.

PRENDITI CURA DEL TUO CORPO

Scrub per il corpo, impacchi ai capelli e massaggi cosmetici sono un piacere a cui, spesso, si tende a rinunciare per la mancanza di tempo da dedicare a se stessi. Ma sono proprio questi trattamenti che offrono momenti di relax in cui potersi dedicare al proprio benessere psico-fisico, allontanarsi, almeno temporaneamente, da qualsiasi genere di problema, liberare la mente da pensieri ricorrenti e distendere i muscoli tesi di tutto il corpo.

Coccolati con la maschera viso dalle proprietà addolcenti - Amalgama in una ciotolina 3 cucchiaini di mandorle tritate finemente, un cucchiaino di coriandolo macinato e 2 cucchiaini di yogurt bianco fino a ottenere un composto omogeneo. Applica sulla pelle del viso, massaggia delicatamente per 5 minuti e poi risciacqua con acqua tiepida. Infine, stenditi sul letto o sul divano, copri il viso con un asciugamano o un panno morbido caldo, inumidito con delle essenze naturali dalle proprietà calmanti, come la lavanda o la salvia, chiudi gli occhi e rilassati. Per un effetto ancora più rasserenante per tutto il tempo di applicazione puoi fare un bagno caldo, arricchendo l'acqua con poche gocce di olio essenziale di incenso.

CURA LA CRESCITA DI PIANTE E FIORI

Dedicarsi al verde è un'attività semplice e piacevole che permette di stare a contatto con la natura, di fare movimento fisico e di non accumulare tensioni. Ecco la ragione



Rendiamo i trattamenti corporei un appuntamento irrinunciabile perché fanno bene anche alla mente liberandola dall'eccesso di pensieri

Seminare, o più semplicemente attendere che la pianta cresca per coglierne fiori e frutti, è una vera e propria terapia rilassante



per cui è vivamente consigliato coltivare pianticelle, erbe aromatiche o verdura in un piccolo orto, oppure sul terrazzo, sul balcone o semplicemente sul davanzale della finestra. Per facilitare il risultato finale, puoi acquistare in un vivaio le piantine già formate e rinvasarle, oppure puoi partire dai semi, specialmente se hai bambini a cui vuoi mostrare lo “spettacolo” della vita che spunta dalla terra.

Questa attività offre il non trascurabile effetto secondario di poter avere a disposizione aromi freschi e naturali per cucinare. E se vuoi puoi anche coltivare erbe e piante dalle proprietà calmanti e sedative, come la lavanda, la salvia o la camomilla da utilizzare per profumare gli ambienti o i cassetti, per l'acqua del bagno, oppure per preparare ottime tisane.

PRATICA LA TERAPIA DELLA RISATA

Gli effetti del sorriso e della risata su corpo e mente sono molto potenti, ma poche persone li sfruttano a proprio vantaggio. Basta un sorriso, fatto anche senza motivo, e involontariamente entrano in azione nel cervello i neurotrasmettitori e gli ormoni che trasmettono la gioia e l'allegria: è un meccanismo automatico che si può sperimentare quando ci si sente tesi o un po' giù di morale.

Mettiti davanti allo specchio e sorridi. E vedrai che ti sentirai subito meglio. Osservare il proprio viso sorridente attiva anche i “neuroni specchio”, quelli che imitano movimenti e atteggiamenti che i nostri occhi hanno visto compiere da altre persone. Per questo il sorriso è contagioso; ed è per questo che facendolo spingi le persone intorno a te a sorridere. Da qui la duplice utilità di una risata: stai meglio tu, spingi a sorridere le altre perso-

ne intorno a te e crei un clima generale di relax. A questo effetto “contagio” contribuisce anche il suono della risata che, particolare e riconoscibile, evoca negli altri la stessa reazione.

Fa bene perché - Il sorriso e la risata agiscono direttamente sul fisico: rinforzano i polmoni e il cuore, aumentano l'ossigenazione del sangue, attraverso il respiro rilasciano nel cervello endorfine che favoriscono l'allegria, stimolano i muscoli del viso producendo un effetto tonificante e antirughe. E soprattutto riducono lo stress e la tensione, innalzando l'umore. Sono tutte ottime ragioni per cui è consigliabile praticare la terapia del sorriso in ogni momento della giornata, da soli o con gli altri. Attraverso questi atti esterniamo emozioni positive che ci aiutano a risolvere situazioni di disagio.

Quanto più la risata è spontanea ed esplosiva, tanto più cala la tensione che lascia spazio a una sensazione liberatoria a livello di tutti gli organi e delle funzioni corporee.

Due esercizi da fare ogni mattina

- **Una boccaccia appena sveglio** - Per dare il giusto tono di buonumore a tutta la giornata non alzarti mai dal letto di colpo, ma inizia sempre con piccoli movimenti.

Stiracchiati bene e a fondo come i gatti.

Pensa o immagina qualcosa di piacevole che farai durante il giorno (è sufficiente una cosa piccola e semplice, ma gradita) e poi lasciala da parte nella tua mente.

Poi mettiti davanti allo specchio e limitati a guardarti. A questo punto, senza stare a pensare perché lo fai, **spalanca il tuo più bel sorriso** e osservati attentamente.



Sorridere è uno strumento efficace per disinnescare le situazioni di ansia e tensione



Rimani per un po' davanti allo specchio a guardarti sorridere.

L'effetto - Questo esercizio ha un effetto benefico sull'umore e predispone al meglio il tuo stato d'animo.

• **E poi apriti in una risata** - Se te la senti ogni mattina, appena sveglio, fai una forte risata, una di quelle sonore. Cerca di "lasciarti andare". All'inizio probabilmente ti sembrerà forzata, ma poi diventerà più sincera e spontanea e coinvolgerà pienamente corpo e mente.

L'effetto - Quando una persona ride davvero, la mente si libera. Riuscire a farlo ogni mattina può solo migliorare la qualità della giornata che sta cominciando.

L'ALTERNATIVA, UN ESERCIZIO YOGA: IL RESPIRO DEL LEONE

Per chi non riesce a praticare la terapia della risata ogni mattina esiste un esercizio yoga da eseguire sempre al mattino, o anche nell'arco della giornata, per scaricare le tensioni: il "respiro del leone".

Per chi è indicato - Questo esercizio è consigliato alle persone che trattengono dentro di sé la rabbia e le emozioni e per chi non riesce a manifestare i propri sentimenti, anche la gioia e, probabilmente, non ride facilmente.

Come eseguirlo - Seduto o inginocchiato, mani sulle ginocchia, inspira a fondo con le narici. Poi, durante l'espirazione spalanca la bocca, butta fuori la lingua, strabuzza gli occhi guardando verso la radice del naso (facendo gli occhi strabici) e butta fuori l'aria, emettendo un suono di gola simile al ruggito di un leone.

L'effetto - Simbolicamente questo esercizio evoca il leone che scarica la sua aggressività e, al tempo stesso, ha anche un effetto sul corpo perché stimola il diaframma. L'esercizio permette di liberarsi da tensioni, amarezze, rancori accumulati e non espressi. E alla fine porterà inevitabilmente anche a sorridere.

DUE POSTURE CHE TI DANNO IL GIUSTO EQUILIBRIO

Ecco due esercizi yoga indicati per scaricare le tensioni ed evitare che si accumulino, nel corpo e nella mente. Esegui almeno una volta a settimana.

• **“Il ponte” per ritrovare stabilità** - Stendi per terra il tappetino per lo yoga e inginocchiati su di esso: ginocchia larghe, siediti sui talloni, facendo in modo che i due alluci si tocchino. Sistema davanti a te 2 coperte spesse e morbide piegate in 4 parti, creando un unico blocco, e posiziona l'estremità di quest'ultimo in mezzo alle tue gambe. Quindi ruota leggermente il busto e appoggialo al sostegno fatto con le coperte, stendendo le braccia lungo il corpo; posiziona le mani al di sopra della testa e tieni i gomiti a contatto con il pavimento. Chiudi gli occhi e respira profondamente. Mantieni la posizione per 5 minuti, poi gira la testa e ripeti per altri 5 minuti. **Per alleviare le tensioni delle spalle e del collo, rilassare la schiena e godere di una sensazione di pace e tranquillità emotiva.**

• **La posizione di “galleggiamento” per una maggiore serenità** - Sdraiato supino sul tappetino da yoga, piega e solleva leggermente le ginocchia, posizionando sotto di esse una coperta arrotolata. Poi inarca delicatamente la schiena e crea un sostegno con 2 coperte piegate in 4 e sovrapposte per scaricare il peso del corpo. Ora sistema sotto la nuca un'altra coperta arrotolata per sostenere il collo e la testa, distendi e allarga braccia e spalle, mantenendo queste ultime sopra il sostegno della schiena. Chiudi gli occhi, rilassati e respira profondamente con regolarità. Mantieni la posizione per 3-5 minuti. **Per godere della sensazione che si ha quando si galleggia in acqua, il corpo sembra non avere peso e il rilassamento mentale è completo.**

Per augurare salute e be a Natale regala un libro

I libri di Raffaele Morelli

€ 7.00 invece di € 9.90

- Nessuno sa curarti come la natura
- Fidati di te
- La formula della felicità
- Le storie di chi ce l'ha fatta
- Pronto soccorso per le emozioni
- Il cervello sa come curarti
- 100 consigli per vivere bene
- Dimagrire è facile
- L'arte di dimagrire
- Vincere i disagi
- Curare il panico



I significati dei linguaggi

€ 7.00 invece di € 9.90

- Il linguaggio segreto degli incubi
- Il linguaggio del tuo corpo
- Il linguaggio segreto dell'eros
- Il linguaggio del volto
- Il linguaggio segreto dell'ansia
- Il linguaggio dei sogni
- Il linguaggio segreto degli organi
- La lettura psicosomatica degli organi



La via maestra

€ 12.00 invece di € 17.00

- L'intelligenza
- L'apertura del cammino
- Taoismo e corpo umano
- Olos
- Cristianesimo e zen
- Tu puoi cambiare il mondo
- Il cielo in terra

OSHO

- Il coraggio
- La maturità
- La creatività
- Intimità
- La Gioia
- Libertà
- L'istinto



Come gestire le emozioni

€ 7.00 invece di € 9.90

- Liberati dalle trappole emotive
- Via i pesi mentali
- Vinci l'ansia delle pulizie
- Come gestire le emozioni
- Come vincere la fame nervosa
- Via i rancori e i sensi di colpa
- Come vincere gli attacchi di panico
- Vinci i disagi della vita di tutti i giorni
- Ingrassi per colpa degli altri



...e tanti altri libri!
Scopri sul nostro sito
www.riza.it



nessere Riza

Solo per te
sconto del
30%

Star bene con se stessi e gli altri

€ 7.00 invece di € 9.90

- Respira bene e ti ricarichi di energia
- Libera la mente dai conflitti interiori
- Trasforma lo stress in energia positiva
- Spazza via i brutti pensieri
- Smascherare i bugiardi
- Come affrontare i cambiamenti
- Non ascoltare più i lamenti
- Come uscire dalla depressione



Curarsi senza farmaci

€ 6.00 invece di € 8.40

- Gli straordinari probiotici
- Le magiche radici
- Le incredibili virtù dell'ortica
- I rimedi verdi contro i tumori
- I segreti per vivere 120 anni
- Elimina le infiammazioni con i rimedi verdi
- Un inverno senza influenza con i rimedi naturali
- La coppia vincente zinco e selenio
- Propoli e tutti gli antibiotici naturali
- La prodigiosa curcuma
- Total detox. La depurazione è la prima cura
- La magnifica zucca
- Le mille virtù di melograno e zenzero
- Tonifica vene e capillari
- I magici oli essenziali
- Il miglior antinfiammatorio Acqua e Sale
- Le cure naturali in menopausa
- I rimedi naturali per stare bene dopo i 40 anni
- Proteggi l'intestino
- Come vincere mal di schiena e cervicale



Fai emergere le tue potenzialità

€ 7.00 invece di € 9.90

- Scopri che tipo di intelligenza hai
- La vera forza di volontà
- Ridere salva il cervello
- Rinforza memoria e concentrazione
- Ritrova la tua unicità
- Scopri il tuo talento
- Rigenera la mente e non invecchi mai



Il medico naturale sempre con te

€ 6.00 invece di € 8.40

- L'ipertensione
- I dolori articolari
- Le intolleranze alimentari
- Il colesterolo alto
- Il colon irritabile
- Il Diabete



Ordinare i libri di Riza è facile!

Acquista on-line dal nostro sito www.riza.it (area shopping)
oppure invia l'importo a:

- EDIZIONI RIZA S.p.A. - Via Luigi Anelli 1 - 20122 Milano tramite:
- **versamento sul c/c p. n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. (specificare la causale sul fronte del bollettino)
 - **bonifico bancario IBAN: IT34A0521601617000000010302** (specificare la causale)
- Per anticipare la spedizione, si consiglia di inviare copia del pagamento a mezzo mail: ufficioobbonamenti@riza.it oppure al numero di fax 02/58318162
- **Carta di credito**, direttamente dal sito shopping.riza.it
 - **Paypal**, direttamente dal sito shopping.riza.it

CONSEGNA GRATUITA:

Invio a mezzo Corriere:
per ordini superiori a € 29,00

(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

Per ordini inferiori a € 29,00, spedizione con corriere: € 5,00
(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

Invio a mezzo Posta ordinaria, senza minimo d'ordine
(consegna in 10-15 giorni dal ricevimento del pagamento)

Solo per l'invio a mezzo posta, le richieste che perverranno dopo il 02/12/2016 Riza non garantirà la consegna entro Natale.

NEL PROSSIMO NUMERO

NUMEROLOGIA

LA VIA PER CONOSCERE SE STESSI E GLI ALTRI

**Comprendere il significato simbolico dei numeri
ci aiuta a realizzare la nostra natura e i nostri obiettivi**

● La numerologia è un'antica scienza che, attraverso l'interpretazione simbolica dei numeri, guida verso una maggiore conoscenza di sé e una migliore comprensione delle relazioni e degli eventi. In questo affascinante viaggio nel mondo dei numeri possiamo cogliere gli elementi per interpretare il nostro destino, gli ostacoli che possiamo incontrare e i punti di svolta fondamentali per realizzarci pienamente.

● Numeri maschili e femminili, doppi, psichici o di nascita, del destino e del nome: ogni numero ha caratteristiche e proprietà, positive e negative, ben definite a seconda del contesto e della situazione. Scopriamo tutte le istruzioni e le schede illustrate per effettuare somme e calcoli e trovare i "nostri numeri".

● Abbinando le lettere del nome al numero ricaviamo numerosi elementi sul carattere e la personalità, sommando le cifre che compongono la data di nascita otteniamo elementi per individuare le nostre potenzialità e limiti, i talenti e le attitudini, le motivazioni e i comportamenti. E se lo desideriamo possiamo anche decifrare le affinità con il partner, i contrasti con parenti o familiari, le simpatie con amici e colleghi.

RIZA SCIENZE

Mensile di scienza dell'uomo

Direttore responsabile:

Daniela Marafante

Direttore generale:

Liliana Tieger

Redazione:

Francesca Testi

Progetto grafico:

Roberta Marcante

Grafica e impaginazione:

Valentina Ribolini

Immagini: 123rf, Fotolia, Shutterstock

Editore: Edizioni Riza S.p.A.,

via L. Anelli 1, 20122 Milano,

tel. 02/5845961,

fax 02/58318162 www.riza.it

Distribuzione:

SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.A.,

via Bettola 18, Cinisello Balsamo - Mi

Stampa in Italia da:

Faenza Group Spa

Via Console Flaminio, 1

20134 Milano

Un fascicolo euro 5,90

(un arretrato euro 11,80).

Abbonamento annuale a

12 numeri di Riza Scienze euro 35,00

(Svizzera e Paesi Europei euro 119,00; altri

Paesi euro 161,00; Oceania euro 215,00).

Per abbonarti telefona

al n. 02/5845961 o invia a mezzo fax la tua adesione al n. 02/58318162.

Per il pagamento utilizza le indicazioni che troverai nella pagina riservata alle offerte di abbonamento oppure effettuare un versamento sul C/C Postale n. 25847203 intestato Ed. Riza S.p.A., via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.

Rivista mensile - Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 601 del 30-12-1983, Sped. in a. p. - 45% - art 2 comma 20/b legge 662/96- Filiale di Milano; pubblicità inferiore al 70%.

ISSN 1125-114X (PRINT) - ISSN 2499-0426 (ONLINE)

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI - *L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza via L. Anelli 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (articolo 13, d. lgs 196/2003 sulla tutela dei dati personali)*

Il materiale inviato non verrà restituito.

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.



EQUILIBRA È BELLEZZA E BENESSERE CON
MISS ITALIA
by Patrizia Minghetti

VALERIANA

SONNO E RELAX

- effetto rilassante
- formato one-a-day



Novità
2016

RHODIOLA + IPERICO con MAGNESIO

BUONUMORE e VITALITÀ

- favorisce il normale tono dell'umore
- coadiuva le funzioni psicologiche

MELATONINA + GRIFFONIA

SONNO RISTORATORE

- riduce tempo per prendere sonno
- favorisce il normale tono dell'umore



Dolce Riposo

RELAX GIORNO & NOTTE

CALMA E RIPOSO

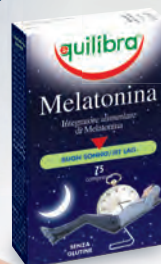
- favorisce il benessere mentale
- sonno e rilassamento



TISANA RELAX & RIPOSO

IL RITUALE PER UN BUON RIPOSO

- miscela di erbe selezionate



MELATONINA

BUON SONNO/JET LAG

- riduce effetti jet lag
- favorisce il fisiologico rilassamento



Acquista il libro "Scriviamo un'altra storia"
e sostieni l'iniziativa **Essere Donna**

vai sul sito www.equilibra.it/essereDonna



Numero Verde
800-017874
Servizio Consumatori

www.equilibra.com

Seguici su

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano. In presenza di patologie, le informazioni riportate in nessun caso possono sostituirsi al parere del medico. Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

ABC INTERACTIVE